PERSONAGGIO
SKYE GYNGELL
«Essere cuoche
è il nuovo potere delle donne»

di **Angela Frenda,** foto di Laura Edwards

9

DOLCE ALLO SPECCHIO
TORTA DI PASTINACA
Triplo strato e mirtilli rossi
La carrot cake di Dorie Greenspan

di **Lydia Capasso,** foto di Mark Weinberg

26

16.10.2019

CORRIERE DELLA SERA

MERCOLEDÌ

COOK

#13

ANNO 2 - N. 9

FERMENTANDO

Frutta, sale, un barattolo di vetro e tanto tempo: gli ingredienti per attivare un processo culinario dalle potenzialità infinite Il risultato? Acidità, freschezza e umami, il gusto che fa vibrare le papille della lingua

di **David Zilber**
foto di Evan Sung

16

INCHIESTA
LE CUCINE CHE SALVERANNO IL PIANETA
Ghana, India, Filippine
Sono qui i cibi
(e gli chef) del futuro

di **Alessandra Dal Monte**

6

AMY MARTINO
per il Corriere della Sera

Art director, designer e illustratrice newyorkese. Nata in New Jersey, ha frequentato la Boston University. Ha lavorato per grandi marchi come Google, Starbucks e Subaru. È specializzata in illustrazioni eteree e psichedeliche

Distribuito con il Corriere della Sera, non vendibile separatamente. Poste Italiane Sped. in A.P. D.L. 353/2003 conv. L.46/2004 art. 1, c1 DCB Milano

L'EDITORIALE

di
Angela Frenda

Lo confesso: a noi di *Cook* piace tanto cambiare. Non amiamo essere troppo uguali a noi stessi. E così vi abbiamo preparato un numero di ottobre che rispecchia perfettamente il nostro mood. Fatto di voglia di scoprire, di sperimentare, di divertirci. Sempre. La prima novità è rappresentata dalla crew del Dolce allo specchio. Lydia Capasso e Martina Barbero saranno affiancate da questo mese, fino a marzo compreso, da due super talent: il fotografo **Mark Weinberg** e la food stylist e firma del *New York Times* **Erin McDowell**. Immortaleranno per noi 6 dolci iconici della tradizione americana, interpretando ricette di grandi food writer. Si comincia, e ne sono felicissima perché è uno dei miei miti, con Dorie Greenspan, che ringrazio personalmente per questo piccolo «regalo». Sua la ricetta della torta speziata alla pastinaca (o, in alternativa, da realizzare con la carota). La cover è di **Amy Martino**, art director, designer e illustratrice newyorkese, specializzata in lavori eterei e psichedelici. Il menu è tutto sulle fermentazioni, realizzato da **David Zilber**, classe 1985, canadese, e direttore del laboratorio del «Noma» di Copenaghen dedicato, appunto, alle fermentazioni. Assieme a René Redzepi, ha scritto il libro *Noma. La guida alla fermentazione*, che esce proprio oggi per Giunti. L'icona è Skye Gyngell, chef australiana trapiantata in Gran Bretagna. Esempio di come si possa mixare il successo con la capacità di preservare i propri spazi e la propria

IL PIACERE DI CAMBIARE

serenità. Una bellissima storia al femminile che offre uno scorcio inedito sul rapporto tra donne e mondo del food. Un grazie speciale va a **Laura Edwards**, fotografa inglese di straordinario talento: lavorare con lei è davvero un privilegio. Lanciamo da questo mese anche la nuova rubrica di Irene Berni: l'autrice di Valdirose, food writer italiana, ogni mese creerà per voi un racconto introspettivo legato allo styling e alla sua bellissima casa, sempre fonte di ispirazione per lei. Accanto, gli oggetti selezionati per noi, come ogni mese, da Martina Barbero. Una doppia pagina, dunque, di Stanze&Oggetti. Altra novità il Ristorante con camera, che si concentra in una pagina ma arricchito da 24 food ore a... Questo mese l'albergo visitato da Tommaso Galli è un ex capanno da caccia del XVI secolo, sull'isola di Skye, da sempre appartenuto al clan Macdonald, che adesso rivive grazie al cuoco brasiliano (con antenati scozzesi) Marcello Tully. Parte la nuova serie di Lodovica Comello, Extravergine. E Chiara Amati l'ha intervistata per noi sui suoi gusti a tavola. L'inchiesta di Alessandra Dal Monte è dedicata alle cucine «del Sud del mondo»: una carrellata tra gli chef più nuovi e originali che propongono tradizioni culinarie a noi lontane. Sempre Alessandra vi racconta anche il nostro grande evento di novembre: i Cook Awards. Isabella Fantigrossi ha selezionato due pagine di grandi novità per gli appassionati di ricettari. Gabriele Principato vi parlerà dei gin solidali e del World Cheese Award.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

MARK WEINBERG

Cresciuto tra Pennsylvania e Utah, ama la fotografia sin da piccolo. Ha interrotto gli studi in chimica per fare della sua passione un lavoro. Oggi vive a New York, con la moglie Liz e due figli, ed è specializzato in fotografie di cibo e lifestyle

DAVID ZILBER

Classe 1985, nato a Toronto, in Ontario, è il direttore del laboratorio del «Noma» di Copenaghen dedicato alle fermentazioni. Assieme a René Redzepi, ha scritto il libro *Noma. La guida alla fermentazione*, uscito oggi per Giunti

LAURA EDWARDS

Tra le più apprezzate e conosciute fotografe inglesi del momento, si occupa di viaggi e food. Ha realizzato le immagini per gli ultimi libri di Diana Henry e Anna Del Conte. È mamma di una bimba di un anno e mezzo

ERIN MCDOWELL

Conosciuta come la regina delle pie, è una delle food stylist più note a New York. I suoi piatti sono spesso protagonisti di servizi sul *New York Times* e su *Food52*. Sta lavorando al secondo libro, sempre dedicato alla sua passione, i dolci

AMY MARTINO

Art director, designer e illustratrice newyorkese. Nata in New Jersey, ha frequentato la Boston University. Ha lavorato per grandi marchi come Google, Starbucks e Subaru. È specializzata in lavori eterei e psichedelici

COOK
SUPPLEMENTO DEL
CORRIERE DELLA SERA

MERCOLEDI 16 OTTOBRE 2019
ANNO 2 - NUMERO 9

Direttore responsabile
LUCIANO FONTANA

Vicedirettore vicario
BARBARA STEFANELLI

Vicedirettori
DANIELE MANCA
VENANZIO POSTIGLIONE
GIAMPAOLO TUCCI

Responsabile editoriale
ANGELA FRENDA

In redazione:
Isabella Fantigrossi (coordinamento)
Chiara Amati e Alessandra Dal Monte

Hanno collaborato:
Gabriele Principato, Martina Barbero, Tommaso Galli

Art Director: **BRUNO DELFINO**

Progetto: redazione grafica a cura di **MICHELE LOVISON**

RCS MEDIAGROUP S.P.A.
Sede legale: via A. Rizzoli, 8 - Milano

Registrazione Tribunale di Milano n. 242 del 4 ottobre 2018

© 2019 COPYRIGHT RCS MEDIAGROUP S.P.A.
Tutti i diritti sono riservati. Nessuna parte di questo prodotto può essere riprodotta con mezzi grafici, meccanici, elettronici o digitali. Ogni violazione sarà perseguita a norma di legge.

REDAZIONE E TIPOGRAFIA
Via Solferino, 28 - 20121 Milano
Tel. 02-62821

RCS MEDIAGROUP S.P.A. DIR. PUBBLICITA'
Via A. Rizzoli, 8 - 20132 Milano
Tel. 02-25841

Pubblicità:
Diletta Mozzon

Marketing:
Marco Quattrone e Marta Lagrasta

IL SOMMARIO

LE PROSSIME USCITE

Il calendario delle uscite di *Cook*, in edicola come allegato gratuito del *Corriere della Sera*

20 NOVEMBRE

11 Dicembre
22 Gennaio
12 Febbraio
11 Marzo
8 Aprile
6 Maggio
17 Giugno
15 Luglio
16 Settembre
14 Ottobre
18 Novembre
9 Dicembre

L'INDICE DELLE RICETTE

Preparazioni elaborate e ultra tecniche ma anche sapori familiari perfettamente replicabili e dal gusto già molto autunnale. Ecco tutte le pietanze presenti in questo numero, dagli spuntini ai dessert insieme ai trucchi per provare a rifarle a casa

FOTO DI LAURA EDWARDS

LE CUCINE CHE SALVANO IL PIANETA

di **Alessandra Dal Monte**

A lungo considerate povere e poco varie, le gastronomie del «Sud del mondo» stanno conoscendo il loro momento d'oro Dall'Africa occidentale all'India, dal Vietnam alle Filippine, emergono chef, ristoranti gourmet e nuovi piatti pronti per la grande distribuzione. E non si tratta solo di tendenza Gli ingredienti più usati (come fonio, moringa, okra o amaranto) sono anche salutari e alleati dell'ambiente: tutte coltivazioni resistenti, che hanno bisogno di poca acqua e, con le loro radici, arricchiscono il terreno

«Un'anima che non mangia pepe è un'anima morta», recita un antico detto nigeriano. «Teniamolo a mente — suggerisce dalle pagine del *New York Times* la cuoca e stylist di Lagos Yewande Komolafe, new entry della sezione food del giornale americano — perché di ricette dell'Africa occidentale si sentirà parlare parecchio». Vero: in tutto il mondo c'è grande fermento. Chef emergenti, nuovi ristoranti di *fine dining,* qualche piatto pronto d'ispirazione «afro» nei supermercati (catene come Waitrose e Whole foods sono in prima linea). Le prove che questa è una cucina in ascesa, insomma, sono già tantissime. Oltre al riso jollof, rosso e invitante, al platano fritto e alle foglie di amaranto stufate — da qualcuno già definite il nuovo kale — che Komolafe ha raccontato ai lettori del *Times,* per esempio, sempre a New York lo chef Pierre Thiam ha da poco aperto un locale senegalese, «Teranga». E sta per pubblicare un libro sul fonio, il cereale senza glutine coltivato in quell'area che va dal Senegal al Ciad — l'Africa occidentale, appunto — altamente sostenibile (necessita di pochissima acqua) e nutriente (è ricco di proteine e fibre). Per di più ora acquistabile anche da noi, visto che l'Ue lo ha inserito tra i *novel food,* i nuovi alimenti per i quali è consentita l'importazione. Poi: tra i finalisti del Basque Culinary World Prize 2019, il «Nobel del cibo» per i progetti a cavallo tra gastronomia e inclusione sociale, c'era la chef Selassie Atadika: dopo una carriera nella cooperazione internazionale all'Onu è tornata nel suo Ghana e ha aperto, ad Accra, «Midunu», un ristorante tutto al femminile che dimostra la raffinatezza della cucina africana e supporta le dipendenti nella ricerca di autonomia. Nel Regno Unito la giovane creativa Zoe Adjonyoh ha fondato «Ghana Kitchen», un supper club/catering/ricettario di successo. Londra ospita anche il primo ristorante stellato nigeriano, «Ikoyi»: ai fornelli c'è lo chef sino-canadese Jeremy Chan affiancato dall'amico e socio di Lagos Iré Hassan-Odukale. A Parigi si contano «Ohinéné», ristorante ivoriano di Edith Gnapié, e il senegalese «Villa Masaai» di John Houssou. In Italia? Notizia recentissima: a vincere il «Cous cous fest», storica competizione culinaria che si tiene a San Vito Lo Capo (Trapani), quest'anno è stata Mareme Cisse, chef senegalese del ristorante afro-siciliano «Ginger people&food» (Agrigento). Gli ingredienti decisivi: tartare dell'orto, mango, *iohos* (polpo) marinato e lessato secondo tradizione servito su crema di carote e zenzero con erbette e spezie di Salamba, «un particolare mix di coriandolo, chiodi di garofano, cannella e aglio che faccio io e che porta il nome di mia mamma, una pescatrice», racconta chef Mareme. Dunque, sì. La cucina dell'Africa occidentale è decisamente entrata nella mappa food (e gourmet) globale. «Ma non si tratta di una semplice tendenza — spiega lo chef Pierre Thiam, tra i più instancabili ambasciatori culinari della zona, da anni impegnato con la startup Yolélé Foods per aiutare i produttori africani a vendere il fonio all'estero —. Questa cucina esiste da secoli e ci sarà a lungo. Però finalmente l'Occidente ha capito che può avere un posto interessante nella "tavola del mondo". E che può servire per diversificare la dieta di tutti». Ecco il punto: accanto alla ragione modaiola («I foodies sono sempre in cerca di nuovi sapori e di nuove destinazioni», riassume bene Thiam) e alle opportunità di business (per le aziende, spesso occidentali), l'attenzione per le cucine «del Sud del mondo» è anche legata alla salute, all'ambiente e alla biodiversità. E il ragionamento si può senza dubbio estendere a quella indiana, vietnamita, filippina, indonesiana... Gli ingredienti base di molti dei loro piatti, infatti, sono vegetali, proteici e senza glutine, adatti quindi a una dieta meno ricca di carne e a chi soffre di intolleranze. E aprono nuovi scenari in termini di sostenibilità. «La maggior parte dei nostri raccolti — spiega Thiam, tornando all'Africa occidentale — resiste alla siccità. Cereali come il fonio e piante come la moringa, per esempio, hanno radici lunghe e profonde che cercano da sole l'acqua sottoterra, crescendo anche in zone desertiche. E poi fissano l'azoto nel suolo, creando migliori condizioni di sviluppo per sé e per le altre piante, mitigando di conseguenza gli effetti del cambiamento climatico». È quello che gli esperti chiamano circolo (virtuoso) dell'azoto, un fertilizzante naturale: più ce n'è nel terreno, più la vegetazione cresce e dunque più anidride carbonica verrà assorbita, facendo calare l'effetto serra. Non è un caso che il Wwf abbia inserito fonio e moringa nella lista dei «50 alimenti del futuro salutari per le persone e per il pianeta» insieme a molti altri cibi provenienti dai Paesi in via di sviluppo: il teff (cereale diffuso tra Etiopia ed Eritrea), l'amaranto (coltivato in America centrale, ma anche in

Molte ricette sono vegetali, proteiche e senza glutine, adatte a una dieta con meno carne e agli intolleranti

I VOLTI

Ecco alcuni protagonisti delle «nuove» cucine in ascesa: dall'alto, Garima Arora, prima chef donna indiana a ottenere una stella Michelin; Angela Dimayuga, star-chef che americana originaria delle Filippine e nuova food columnist del *New York Times*; Raphael Ndaiga, star-chef che vive e lavora in Kenya; Selassie Atadika, cuoca ghanese e attivista per i diritti delle donne; Mario Castrellon, chef panamense specializzato in cibi della foresta pluviale

Yewande Komolafe, food writer nigeriana e nuova columnist del *New York Times* (foto Johnny Miller/The New York Times/Contrasto)

TRE CONSIGLI DI LETTURA

FONIO
Di Pierre Thiam

Storia e usi del cereale africano considerato un superfood (Lake Isle Pr)

COCONUT LAGOON
Di Joe Thottungal

La cucina indiana, sì, ma regionale: 80 ricette dal Kerala (Figure 1 Publishing)

INDONESIAN COOKING
Di Dina Yuen

Satay, sambals e altri piatti tipici di una delle cucine più antiche (Tuttle Publishing)

Nigeria), l'okra (verdura simile all'asparago, ma tipica dei Caraibi e dell'Africa, la più resistente al calore che esista al mondo), i fagioli di Bambara (legumi tipici del Togo), il miglio indiano e via dicendo. Prendiamo proprio l'India. Altro Paese che, come l'Africa, in Occidente è — erroneamente — associato a una dieta poco varia, «buona ma povera». La cucina indiana in realtà è una miniera di gusti e di ingredienti, e ce ne stiamo facendo un'idea anche noi grazie a libri che ne raccontano le sfumature regionali (*Coconut Lagoon*, per esempio, si concentra sull'area meridionale del Kerala) e a chef che stanno raggiungendo traguardi altissimi. Per esempio Garima Arora, Asia Best Female Chef 2019 per i 50 Best Restaurants e prima cuoca indiana donna ad aver ottenuto una stella Michelin: 33 anni, di Mumbai, ex giornalista, ha lavorato con Gordon Ramsay, con René Redzepi, con Gaggan Anand. Nel 2017 ha aperto a Bangkok «Gaa», ristorante «indiano moderno», e il suo obiettivo è dimostrare che con quel patrimonio millenario di tecniche e ingredienti la cucina del suo Paese può trainare le altre dell'Asia, esattamente come l'italiana e la francese hanno fatto in Europa. «Invece di pensare ai nostri piatti come a semplice comfort food, noi chef indiani dobbiamo sforzarci di creare cose raffinatissime, cerebrali, a partire da prodotti umili. E la verità è che possiamo anche insegnare qualcosa al mondo: come cucinare le verdure per esempio. Solo noi, con la cottura lenta sul fuoco, sappiamo caramellarle e renderle così deliziose». Non è poco in un pianeta che cerca di aumentare il consumo di vegetali per ridurre quello di carne. Ecco perché potrebbe essere utile ispirarsi, anche nella cucina di casa, alle ricette *planet friendly* di altre culture: quella vietnamita per esempio, il cui piatto forte, il pho, usa le parti meno nobili del manzo (ossa, tendini, petto) per insaporire e rendere proteico il brodo senza sprecare nulla. O il dal indiano a base di lenticchie, o il monggo filippino, verdissima zuppa di fagioli munghi — un altro dei 50 cibi del futuro — ricca di vitamine e molto gustosa. La ricetta arriva direttamente dal *New York Times*, che ha appena assoldato una food writer filippina, la chef Angela Dimayuga. Che stia per nascere una nuova tendenza?

La sfida è farsi ispirare da patrimoni culinari diversi, mutuando tecniche e materie prime per mangiare, tutti, meglio

© RIPRODUZIONE RISERVATA

Di origine australiana, nel 2011 ha rinunciato alla stella Michelin per riprendere in mano la propria vita: «Mi aveva portato solo guai». Oggi guida, «senza alcuna ansia da competizione», il ristorante «Spring» di Londra e le cucine di Heckfield Place, nella campagna inglese. Perché la chiave del successo, dice, è divertirsi lavorando

SKYE GYNGELL

TRE COSE DA SAPERE

1

Classe 1963, Skye Gyngell è nata a Sydney in una famiglia che non ha mai avuto niente a che fare con la ristorazione. Prima di lavorare in cucina è stata la food editor di *Vogue Uk*

2

Nel 2004 ridisegna i menu del «Petersham Nurseries Cafè» di Londra, conquistando nel 2011 la sua prima stella Michelin A cui rinuncerà l'anno dopo per la troppa pressione

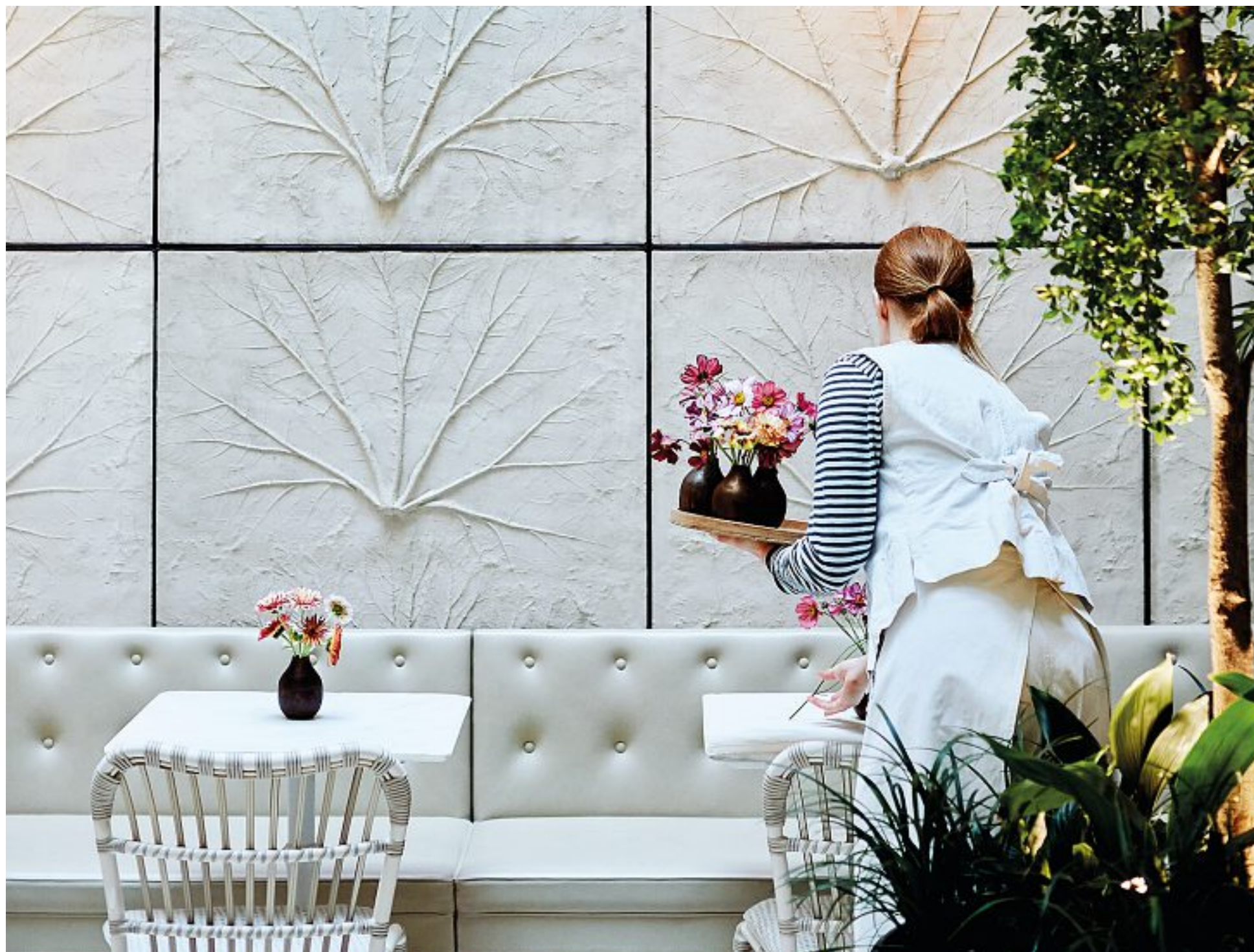
3

Nel novembre del 2014 apre il suo primo locale, «Spring», sempre a Londra. Skye Gyngell cura anche le cucine dei tre ristoranti di Heckfield Place, hotel di lusso nell'Hampshire

di **Angela Frenda**
foto di Laura Edwards, producer Tommaso Galli

La vita è strana. A volte si può desiderare una cosa molto a lungo. Ottenerla. E a quel punto capire che non ne avevi bisogno. Ma in quel momento la vera sfida è decidere di farne a meno. Skye Gyngell ci è riuscita. Vinta nel 2011 la stella Michelin con il suo bucolico e acclamatissimo ristorante «Petersham Nurseries» a Richmond, nel Surrey, ha capito che era troppo. Che lei, in quella situazione, non si sentiva a proprio agio. Dopo appena un anno ha detto così addio alla gloria (ufficiale). Per lanciarsi in altre sfide. E riprendersi, soprattutto, la sua vita. Perché per lei, quella agognata stella, «è stata soltanto una maledizione. Proprio così. Porta solo guai. Da quando l'abbiamo ricevuta siamo stati presi d'assalto ogni giorno. Cosa complicatissima da gestire per un ristorante tanto piccolo. E le lamentele sono aumentate. All'inizio il locale aveva solo 10 tavoli abbelliti da vasi di fiori che io stessa a volte mi portavo da casa. Dopo il riconoscimento i tavoli sono diventati 120. E l'agenda dei clienti è diventata impressionante: da Madonna a Stella Mc Cartney e Mick Jagger». La verità è che quando ha ricevuto il premio più ambito, questa chef cinquantaquattrenne di origini australiane — «cuoca per caso», come lei stessa si definisce — rimase sorpresa: «I pavimenti del locale erano sporchi e i bicchieri variamente assortiti. Il servizio molto casual e i tavoli traballanti. Per non parlare dei bagni, davvero fatiscenti visto che eravamo in aperta campagna. Insomma, non mi aspettavo certo un riconoscimento del genere. Eppure si vede che gli ispettori della Michelin avevano apprezzato la nostra autenticità e la poesia evocata dal posto. Il problema è che da quel momento la gente ha cominciato a nutrire molte aspettative. Ma noi non avevamo le classiche tovaglie di lino sui tavoli o un modo di lavorare

> **Con il premio, sono aumentati i clienti e pure le lamentele. È stato difficile da gestire**

IL PERSONAGGIO

1 Una fase di preparazione della sala di «Spring» 2 La scalinata d'ingresso a Heckfield Place con le foto di Elsbeth Juda 3 Skye Gyngell nella sua macchina 4 Il corpo centrale di Heckfield Place 5 Un angolo di una delle suite dell'hotel 6 Sarah Johnson, la pastry chef di «Spring» e «Marle», con la sua brigata in cucina 7 L'insalata con dressing ai limoni sotto sale

formale... Insomma, le premesse erano sbagliate». Così la chef prima ha rimosso dal sito del ristorante la stella e poi, con grande clamore, ha avuto il coraggio di lasciare: «Sentii che dovevo farlo. Era troppo sfidante quella situazione». Ammettendo, anche oggi, che lo stress e i premi possono in alcuni casi rovinare la vita: «È già successo, del resto, in passato. E io non volevo far parte della casistica negativa». O forse Skye Gyngell ha solo deciso di rimanere, lei dice, sé stessa: «Una donna che si diverte lavorando. Non ho ansie da competizione. Le cose cambiano, sempre. Se solo lo sapessimo, non soffriremmo». In questo momento in Gran Bretagna lei rappresenta un modello per molte donne. Soprattutto per coloro che vogliono intraprendere una carriera nel mondo della cucina. Perché con il suo esempio sta dimostrando che una terza via è possibile. Che non necessariamente bisogna farsi schiacciare dal peso di un mestiere che a volte miete vittime proprio tra le donne. Costrette a rinunce o, ancor più frequente, ad abbandonare il campo. Gyngell ha raggiunto il successo ma sembra sia stata in grado di bilanciarlo senza farsi travolgere. Perché ruota intorno alla sua identità femminile la chiave per comprenderla fino in fondo. Basta entrare da «Spring», la sua seconda creatura, aperta ad ottobre 2014 dentro la Somerset House, a pochi passi da Covent Garden. Un ristorante costruito a immagine e somiglianza della sua nuova vita: rilassato, luminoso, elegante, mai noioso. «"Spring" mi rappresenta fino in fondo. Parla di ciò che ho dentro. Un progetto che ho creato senza pensare a quanto avrei guadagnato. Ma per me stessa. Non è un locale da guida Michelin, ma cinque anni dopo siamo ancora qui e la gente viene». Sfogliare il menu lo racconta meglio di qualunque altra cosa. Il lavoro di questa cuoca sapiente nasce anche dallo stretto

Prima ho rimosso la stella dal sito del ristorante, poi ho avuto il coraggio di chiudere

6

7

INSALATA CON DRESSING AI LIMONI SOTTO SALE

INGREDIENTI

Mezzo limone conservato sotto sale per 10 giorni, il succo di **1** limone, **140 ml** di crème fraîche, **1 mazzetto** di dragoncello, **200 g** d'insalata mista di stagione (radicchio, rucola, portulaca, lattuga...), **1 cuore** di finocchio, **q.b.** olio extravergine d'oliva, **q.b.** sale e pepe nero.

PREPARAZIONE

Rimuovete i semi e la polpa dal limone conservato sotto sale. Lavate la buccia sotto l'acqua corrente per eliminare ogni eccesso di sale e sminuzzate la scorza in pezzettini. Posizionateli all'interno di un robot da cucina, aggiungete due cucchiai di acqua e azionatelo fino a ottenere una purea liscia e omogenea. Trasferitela in una ciotola insieme alle foglie del dragoncello sminuzzate finemente. Unite quindi la crème fraîche, il succo del limone, un pizzico di sale e il pepe e amalgamate il tutto. Lavate bene l'insalata e conditela con sale, pepe e olio. Un attimo prima di servirla aggiungete anche la vinaigrette. (*t. gal.*)

© RIPRODUZIONE RISERVATA

rapporto instaurato anni fa con la fattoria biodinamica di Fern Veroow, nell'Hertfordshire. Da qui arriva circa il 90 per cento della frutta e verdura usata da «Spring». Gyngell vede il rapporto con la fattoria come una collaborazione preziosa: il piatto nasce nel momento in cui lei e la contadina Jane Scotter si siedono a tavola per decidere cosa piantare durante l'anno. E così il racconto prende forma in un'insalata di pomodori con cagliata di capra e olio di olive di Capezzana. O nella spalla di agnello arrostita sulle braci con pistacchio e melanzane sottaceto fatte in casa. In questo modo i rifiuti del ristorante sono scesi del 30 per cento in un solo anno. E dal 2018, in aggiunta al menu, è possibile mangiare un piatto unico e un dolce proposti come *scratch*, ricette fatte a partire dagli scarti della cucina. Vedendo il suo team muoversi quasi danzando in questo luogo speciale, baciato dalla luce soffusa di Londra anche durante un giorno piovoso, viene da pensare che è vero che Gyngell ha il tocco magico. «È un luogo dove viaggiare anche con la mente. È stata mia sorella Bryony, che ancora vive a Sidney, a curare l'interior design. Volevo qualcosa di bello ma anche di moderno, come un acquerello. E mia sorella ha compreso esattamente cosa avevo in mente. Abbiamo messo in scena una palette di colori ereditata da nostra madre, che è un'artista. C'è poi da dire — racconta — che con questo nuovo locale è cambiato anche il mio modo di cucinare. Da "Petersham Nurseries" avevo pochissimo spazio. Qui, invece, ho tutto quello che desidero. Produco i miei yogurt, il burro, i formaggi, il pane, tutte cose che prima non avrei mai potuto fare». E per realizzare questi prodotti Skye si è messa a studiare alcuni dei suoi miti. Per il pane, ad esempio, si ispira alle ricette di Chad Robertson, proprietario della bakery «Tartine», a San Francisco. «Ho seguito un corso di tre giorni che ha fatto alla Ballymaloe Cookery School di Cork, in Irlanda». Per un altro anno e mezzo ha imparato a fare il burro, la crème fraîche e tanto altro ancora. È anche in questo suo approccio didattico che viene fuori l'aspetto femminile: «Sono una donna che cucina. Non mi identifico con l'idea di chef. Almeno non con quello che è lo stereotipo abituale. Questo lavoro mi piace perché mi consente di dare sfogo al mio desiderio materno di nutrire. E anche al mio senso estetico: cucinare è un gesto artistico. Ricordo ancora quando cominciai a fare questo lavoro: lavavo i piatti dopo la laurea. Ero insicura e poco convinta di me stessa. Non mi sentivo a mio agio. Però ricordo un grande parco, a Sidney, dove ogni domenica si radunavano famiglie italiane per fare il pranzo all'aperto. Era una sensazione bellissima, carica di significato. Dove la condivisione e il piacere di nutrire erano i veri protagonisti. Allora pensai: voglio replicare questa cosa se riesco. Poi, solo quando cominciai a fare la cuoca capii di aver trovato il mio posto nel mondo. Ho fatto tirocinio a Parigi e anche, tra gli altri, al "Dorchester" di Londra. Adesso sono in una fase della mia vita in cui mi sento libera. Le ragazze sono grandi e io posso pensare finalmente a me stessa. E ho capito, lasciandomi due matrimoni alle spalle, che non sono più intimidita dagli uomini. So quanto sono potente. Sto vivendo i miei meravigliosi cinquant'anni. So quanto sono fantastiche le donne e mi ritengo molto fortunata di essere una di loro». Gyngell lo dice con un sorriso che non nasconde retropensieri. Come se avesse fatto i conti con i suoi demoni personali. «Non lavoro più per ottenere successo o avere approvazione. Essere autentici è il nuovo potere delle donne. Faccio quello in cui credo. Più *powerfull* di così...». L'obiettivo è uno solo: «Voglio dare piacere con la mia cucina». Resta una domanda: la sua cucina è femminile? «Non lo posso dire io. Sicuramente non avrei mai potuto dare vita a quella

IL PERSONAGGIO

8 Il personale di Heckfield Place mentre saluta gli ospiti che lasciano l'hotel di lusso nell'Hampshire

molecolare, che poteva essere inventata soltanto da un uomo. Sicuramente le donne quando si mettono ai fornelli cercano più che altro di dare piacere. Senza per questo sentirci geishe come accadeva in passato. Fare lobbying? Anche no. Non voglio essere un uomo. Se penso alla cover di *Time*, con il servizio *The Gods of food* e Redzepi e Chang in copertina, mi viene da ridere. Roba da uomini alfa. Tutti cliché di cui ci dovremmo liberare». Dopo una lunga chiacchierata da «Spring», ci ridiamo appuntamento nel primo pomeriggio. Si sale sul suo secondo palcoscenico. Se «Spring» rappresenta il lato femminile, quello maschile si trova a un'ora e mezza da Londra, nell'Hampshire: è Heckfield Place. Arrivarci è come entrare in un libro di Jane Austen. Basta osservare le divise del personale, disegnate da Maureen Doherty della boutique londinese di culto Egg: linee sognanti e stralunate, quasi ottocentesche. Gyngell ci ride su: «Pensi che sono costate così tanto che quando si rompono le rammendiamo, mica le ricompriamo!». Tutto in questa residenza di campagna, che è considerata la più affascinante d'Inghilterra, parla di lusso discreto. Oltre 400 acri di terreno e un edificio del 1790 che accoglie assieme al rumore dell'erba accarezzata dal vento. C'è una sensazione di grandeur sin dal momento in cui si varca con l'auto l'ingresso super sorvegliato. Non per niente è qui che Harry e Meghan sono venuti per la *babymoon*, l'ultima fuga d'amore prima della nascita di Archie. Jane Austen stessa viveva alla fine della strada a Chardonnay. Nel diciannovesimo secolo Heckfield Place è stata la casa della famiglia Lefevre, il cui membro più conosciuto è stato Charles Shaw-Lefevre, visconte di Eversley e speaker della House of Commons. Intorno, i giardini curati da William Wildsmith. L'ingresso è pervaso dall'odore di legno. Sulle pareti una collezione (che si estende in tutta

TROTA, POMODORI E CRÈME FRAÎCHE AL RAFANO

INGREDIENTI

4 filetti di trota da **170 g** ciascuno, **1 kg** di datterini, **20** pomodori Heirloom, **200 g** di crème fraîche, **150 g** di rafano fresco, **q.b.** aceto di vino rosso, **q.b.** sale, **q.b.** pepe, **q.b.** foglie di nasturzio per guarnire.

PREPARAZIONE

Il giorno prima preparate l'acqua di pomodoro. Con l'aiuto di un robot da cucina, dividete grossolanamente tutti i pomodori (conservando una manciata di datterini) e unite un pizzico di sale. Mettete in un setaccio un panno di mussola e adagiateci sopra i pomodori. Conservate in frigo per una notte. Trascorso il tempo necessario, amalgamate la crème fraîche con il rafano fresco grattugiato sul momento, condite il tutto con un cucchiaio di aceto di vino e il sale. Arrostite velocemente in una padella calda i pomodori tenuti da parte e conditeli poi con abbondate olio, aceto di vino rosso e sale. A questo punto occupatevi del pesce. Riscaldate una padella dal fondo spesso, meglio se di ghisa, fino a che non inizierà a fumare. Condite la trota con sale, versate un filo di olio nella padella e posizionate immediatamente i filetti dalla parte della pelle. Una volta che saranno diventati croccanti, cuocete il pesce in forno a 190°C per 3-5 minuti. Riscaldate i pomodori arrostiti nell'acqua di pomodoro e versate un po' in ogni piatto. Posizionate sopra la trota, aggiungete la crème fraîche, le foglie di nasturzio e servite. (*t. gal.*)

© RIPRODUZIONE RISERVATA

NOVITÀ

Lindt
EXCELLENCE

70% CACAO

CARAMELLO e SALE
ARANCIA e MANDORLE
LAMPONE e NOCCIOLE

INTENSAMENTE INSIEME.

L'intensità di **Excellence 70%**
incontra ingredienti selezionati con maestria.

IL PERSONAGGIO

9

«Spring» mi rappresenta: l'ho aperto per me stessa, senza pensare a quanto avrei guadagnato

la casa) di immagini della fotografa Elizabeth Juda, che immortalano gli anni 40/50 della London society. Un mix elegante di contemporaneo e antico. E poi, ovunque, fiori. Scelti con cura dalla floreal designer Kitchen Grayson. Dando forma anche a quattro lampadari speciali che cambiano quattro volte l'anno a seconda dei nuovi arrivi di fiori e foglie. Qui e là pezzi di design inglese come Ochre e Pinch. Tessuti e tappezzerie di De Gournay. Una tavolozza sapientemente miscelata per raggiungere un solo scopo: il lusso della tranquillità. Qui Skye Gyngell ha creato il suo secondo ristorante, dove in prima persona cura anche la colazione. E l'Arcadia della chef è resa possibile anche grazie alla sua abituale partner in crime, Jane Scotter. Insieme hanno creato qui una fattoria organica. «È il mio progetto a lungo termine — spiega Gyngell —, e abbiamo ottenuto anche una certificazione. Ci lavorano otto persone al momento. E ciò che loro creano in fattoria è la cosa più importante, perché sono sempre loro a tracciare quello che sarà il menu. Ancora più di come avviene da "Spring". Noi in cucina ci limitiamo solo a seguire il flusso della natura». Maglietta a righe blu e bianca, pantalone bianco, sandali Birkenstock di rafia, la cuoca che non voleva rinunciare ad essere se stessa scende dalla jeep e accarezza con le mani un gruppo di girasoli piegati appena dalla pioggia leggera. Qui nascono molte delle sue creazioni. Il gelato al finocchietto, tanto per fare un esempio. Oppure la zucca con semi di girasole. Per la sua pastry chef Sarah Johnson, un apprendistato da «Chez Panisse», il ristorante di Alice Waters in California, nulla compete ad esempio con il sapore delle more selvatiche colte su uno dei tre alberi in giardino: «Hai solo un giorno per prenderle», racconta. Lei le usa per il dolce meringato destinato al tè del pomeriggio. Per Gyngell, «Marle» è il

Questo è un lavoro che soddisfa il mio desiderio materno di nutrire gli altri

10

11

12

TORTA AL KEFIR CON GLASSA ALLA VANIGLIA

INGREDIENTI

Per la torta: **275 g** di farina 00, **1/2 cucchiaino** di lievito per dolci, **1/2 cucchiaino** di bicarbonato, **un pizzico** di sale, **3** uova, **170 g** di burro, **300 g** di zucchero, **un cucchiaino** di estratto di vaniglia, **240 ml** di kefir. Per la glassa: **200 ml** di panna, **200 ml** di crème fraîche, **un cucchiaino** di estratto di vaniglia, **50 g** di zucchero a velo, **q.b.** marmellata a scelta.

PREPARAZIONE

Setacciate tre volte la farina con lievito e bicarbonato. Unite lo zucchero al burro ammorbidito e montate per 4-5 minuti. Versate le uova precedentemente sbattute con il sale. Aggiungete la farina, amalgamandola con una spatola dall'alto verso il basso per non smontare la massa. Versate il kefir e la vaniglia. Dividete il composto in due teglie imburrate e foderate da carta forno. Livellate la superficie e infornate per 30-35 minuti a 155°C. Per la glassa, montate insieme la panna (a temperatura ambiente) con la crème fraîche e unite alla fine lo zucchero e la vaniglia. Fate raffreddare completamente. Ricoprite la superficie di una delle due torte con la marmellata che preferite, adagiateci sopra l'altra torta e glassate. (*t. gal.*)

© RIPRODUZIONE RISERVATA

13

9 Skye Gyngell in uno dei salotti di Heckfield Place **10** La riunione quotidiana dello staff di sala di «Spring» **11** La sala di «Marle», uno dei tre ristoranti di Heckfield Place **12** Uno scorcio della serra all'interno della tenuta dell'hotel **13** La torta al kefir con glassa alla vaniglia

suo «Spring» in campagna, grazie a un focus veg-centrico e un po' più sentimentale. D'altronde, ha sempre detto che se non avesse fatto la cuoca le sarebbe piaciuto il mestiere di giardiniere. Soddisfatta anche di questo suo secondo luogo del cuore, la chef però ammette senza troppe remore: «Posso stare in campagna al massimo tre giorni. Poi oltre non resisto. D'altronde, sono nata in una grande città come Sidney, ho bisogno sempre di energia per andare avanti». Di una cosa però è certa: «Non scriverò mai più altri libri di cucina (Gyngell ne ha tre al suo attivo, *ndr*). Perché il food writing è morto, oramai. E questa è una cosa che mi rende molto triste. Ora, grazie anche al web, chiunque si definisce autore». Per il resto, sembra avere bisogno di poche cose per essere felice. «Un ginger tea, il mio preferito. Una pedicure, la cosa che mi rilassa di più. Un buon piatto di uova biologiche, da sempre il mio comfort food. E poi guardare le mie figlie diventare due meravigliose donne. Sono loro la mia vera passione». Holly, 29 anni, e Ivy, 22. «Sono l'una l'opposto dell'altra. La prima è calma e dolce, la seconda irruenta e passionale. Due lati, complementari, della femminilità». Nessuna aspirazione a nuovi successi professionali, ma più che altro un futuro di piccole soddisfazioni legate al piacere di cucinare. Senza competizione. Senza stelle. Senza stress. Come solo chi è davvero in pace con se stesso può fare. Però, proprio mentre saluta sulla porta di Heckfield Place, e accarezza il bracco che le va incontro, confessa: «Sì, ce l'ho un sogno: creare una tavola comune, qualcosa tipo una bakery sociale, dove dare da mangiare in modo più economico. Egualitario. Una *Hare Krishna Table*. Che sia anche glamour, però. Questo è il mio nuovo progetto. Forse voglio troppo. Ma senza sfide, che vita sarebbe?».

© RIPRODUZIONE RISERVATA

IL MENU DI DAVID ZILBER

C PER CELIACI F FACILE L LIGHT V VEGETARIANA T TRADIZIONALE PERSONE TEMPO DI PREPARAZIONE E COTTURA

LABORATORIO DI FERMENTAZIONE

di **David Zilber**
foto di Evan Sung

Dieci anni fa in Danimarca nessuno conosceva la fermentazione. Lieviti, batteri e muffe erano argomenti che non entravano in cucina e per noi del «Noma» è stato difficilissimo anche solo recuperare le colture di microrganismi da aggiungere a verdura, frutta e pesce. Per il primo scoby (acronimo di *symbiotic culture of bacteria and yeast*), la «madre» del kombucha (una bevanda frizzantina e dolce), ci siamo rivolti alla comunità hippy di Christiania, il quartiere autogestito di Copenaghen. Lì si faceva crescere questa aggregazione di acetobacter e lieviti, che veniva accudita per poi ricavarne un tè gustoso. È stato il nostro punto di partenza, uno scambio che ha fatto nascere nuovi ingredienti. Batteri e muffe sono alleati fondamentali da coinvolgere nella preparazione di piatti, prodigiosi perché capaci di estendere la vita dei prodotti e intensificarne i sapori. La maggior parte dei cibi che mangiamo sono frutto di una loro digestione. Basti pensare ad alcuni ingredienti quotidiani: parmigiano, caffè, pane, yogurt. Il 50 per cento di una dieta è composta da fermentazioni.

CHI È

Classe 1985, nato a Toronto, in Ontario, David Zilber è il direttore del laboratorio interamente dedicato alle fermentazioni che si trova all'interno del ristorante «Noma» di Copenaghen. Assieme allo chef René Redzepi, fondatore del manifesto della cucina nordica, ha scritto il libro *Noma. La guida alla fermentazione*, in libreria da oggi in edizione italiana per Giunti

KOJI DI ORZO PERLATO

Dal primo scoby, la «madre» del kombucha, scovato da René Redzepi nella comunità hippy di Copenaghen, fino al miso di piselli e orzo: storia di un procedimento dalle potenzialità infinite. Lieviti, batteri e muffe entrano in cucina per trasformare frutta, bacche, radici o carni Il risultato? Un'esplosione di umami che fa vibrare le papille. Bastano pochi ingredienti, tanto tempo e la predisposizione ad osare Perché far maturare significa, in fondo, trasgredire

INGREDIENTI

500 g di orzo perlato e Koji tane (spore di koji in polvere, acquistabile online o nei negozi specializzati)

Versate l'orzo in una ciotola con acqua fredda. Muovete i chicchi con le mani, scolate e ripetete l'azione un'altra volta, per poi lasciarlo a bagno per 4 ore a temperatura ambiente. Scolatelo, sciacquate i chicchi e cuocete a vapore per 20 minuti. Coprite con un canovaccio una teglia di plastica o metallo bucherellata. Quando l'orzo è cotto, separate i chicchi mentre è ancora caldo in modo che non si aggrumino, sistemateli nel vassoio, lasciateli raffreddare fino a 30°C e inoculateli (cioè aggiungete lo starter, i microorganismi per far partire la fermentazione). Versate un cucchiaino di polvere in un colino da tè e spargetelo sopra i chicchi. Indossate i guanti, mescolate e distribuite. Coprite con un tovagliolo umido e spostate la teglia nella camera di fermentazione a 30-35°C. Dopo 24 ore dovreste notare i primi accenni di crescita della muffa, piccoli ciuffi di filamenti bianchi. Rimescolate con le mani e distribuite i chicchi in tre file. Rimettete nella camera di fermentazione. Dopo 48 ore spostate la teglia in frigo o in freezer. Il panetto, leggermente dolce, si può tagliare a cubetti e friggere o inserire in zuppe, brodi o stufati. (*m.bar.*)

© RIPRODUZIONE RISERVATA

V

L

1 CHILO

260 MINUTI

Nel quartiere di Christiania si fa crescere questa coltura probiotica per ottenere un ottimo tè

Birra, vino, cioccolato, formaggi. Senza contare tutta quella categoria di alimenti di nicchia come i pickles (verdure in salamoia), il koji (riso fermentato) o il miso (soia e riso stagionati). È sopravvivenza umana e l'idea di mangiare una zucchina digerita da un batterio o del latte pieno di lactobacilli diventa più semplice da accettare se si iniziano a conoscere i meccanismi della biologia. Quando per la prima volta al «Noma» abbiamo deciso di dedicarci alla fermentazione, cercavamo informazioni ovunque: manuali, libri, trattati storici, blog. E ogni termine sconosciuto era un'emozione, ciò che leggevamo poteva essere antico di secoli, ma era nuovo nel nostro piccolo angolo di mondo. Nell'estate del 2014 René Redzepi ha progettato il primo spazio per il Noma fermentation lab in collaborazione con l'Università di Copenaghen. L'idea, da subito, è stata quella di creare un archivio accademico di ingredienti commestibili. Io ho iniziato a lavorarci l'anno dopo, prima stavo in cucina ed ero il ragazzo che aveva una risposta pronta su tutto: chimica, scienza, microbiologia. Dopo appena 12 mesi al lab, Renè se ne uscì con l'idea di

Nel 2014 l'idea è stata quella di creare un archivio accademico di ingredienti commestibili

IL MENU DI DAVID ZILBER

LA VITA AL «NOMA»

1

2

3

4

1 La copertina del libro in uscita oggi nella sua edizione italiana per Giunti **2** Ryeso, pane danese di segale fatto con koji di orzo perlato **3** Piatto servito al «Noma Messico» a base di tentacoli di polpo cotti sotto terra e dzikilpak, la tradizionale salsa Maya di semi di zucca **4** David Zilber e René Redzepi nel laboratorio delle fermentazioni del «Noma», a Copenaghen

PORCINI LATTOFERMENTATI

INGREDIENTI

1 kg di funghi porcini (puliti e congelati per almeno 24 ore), **20 g** di sale non iodato

Il vero regalo di questa ricetta è il succo fermentato che si estrae dai porcini: nella nostra cucina al «Noma» lo usiamo per condire tutto, dalla tisana di finocchio al fegato della rana pescatrice. Per ottimizzare la quantità di succo che possiamo ricavare, spezziamo la struttura cellulare dei porcini congelandoli prima di fermentarli. Mescolate sale e funghi in una ciotola, spostateli nel recipiente per la fermentazione, assicurandovi di recuperare tutto il sale dalle pareti della ciotola, e lasciate il composto sotto un peso (un sacchetto di plastica pieno d'acqua con la cerniera è perfetto). Coprite il vaso con un tappo, ma non ermeticamente: il gas deve poter uscire. Lasciate riposare i funghi in un luogo caldo finché avranno rilasciato la maggior parte del liquido e saranno diventati acidi (5 o 6 giorni a 28°C). Toglieteli dal recipiente, filtrate il succo e conservate in frigo in contenitori separati. Al «Noma» trasformiamo i funghi fermentati in dolcetti canditi, immergendo i porcini in pari quantità di sciroppo di betulla e lasciando in infusione per 2 giorni in frigo. Poi si essiccano a 40°C, finché raggiungono consistenza gommosa, e si immergono nel cioccolato temperato. (*m.bar.*)

© RIPRODUZIONE RISERVATA

C F L V

1 CHILO

15 MINUTI

ACETO DI ZUCCA BUTTERNUT

INGREDIENTI

Per 2 litri di aceto: **4 kg** di zucca Butternut, aceto tenue non pastorizzato (come quello di sidro di mele), alcol puro, una pompa d'aria e una pietra porosa (disponibili nei negozi di articoli per la fermentazione o per animali specializzati in acquari)

Questo aceto è il più versatile perché è acido senza essere marcatamente aspro. Lavate la zucca, togliete i semi e riducetela a pezzetti, lasciando la buccia. Mettetela nell'estrattore e filtrate il succo con un colino a maglia fine. Pesatelo, versatelo nel recipiente di fermentazione e fate partire la fermentazione con una quantità di aceto non pastorizzato pari al 20 per cento del suo peso. Aggiungete una quantità di alcol puro pari all'8 per cento del peso totale di succo e aceto (se non lo avete, potete sostituirlo con un liquore a 40°C). Immergete nel liquido la pietra porosa (a cui avrete applicato il tubicino della pompa), assicurandovi che si adagi sul fondo del recipiente. Collegate il tubicino alla pompa d'aria, coprite il recipiente con un canovaccio traspirante e fissatelo con un elastico, facendo attenzione a non piegare il tubicino, impedendo il passaggio dell'aria. Azionate la pompa, in modo che tutto il liquido sia ossigenato e si velocizzi il processo e lasciate fermentare a temperatura ambiente per 2 settimane. Se nei primi giorni il succo produce una schiuma rimescolatelo. Quando il sapore di alcol sarà sparito completamente, travasate in bottiglie ermetiche e conservate in frigo. (*m.bar.*)

© RIPRODUZIONE RISERVATA

C L V

2 LITRI

30 MINUTI

Da dove cominciare se si è alle prime armi? Con le ricette lattiche, le più semplici

scrivere un libro assieme e disse da subito: «Non ci può essere solo il mio nome in copertina, è ora che iniziamo a evidenziare altre voci, perché il "Noma" non è solo René Redzepi». Anche dopo la chiusura del ristorante, nel 2017, il laboratorio ha continuato a sperimentare e ora, nel nuovo «Noma», riaperto a febbraio 2018, abbiamo uno spazio più grande. Siamo un team di cinque persone da Canada, Perù e Cina, ciascuno con conoscenze fondamentali sulle rispettive aree di provenienza, una ricchezza di tradizioni e tecniche culinarie che viene fuori soprattutto quando ci mescoliamo. Creatività pura: non riesco nemmeno a dare un numero alle preparazioni che abbiamo nel laboratorio. Centinaia, forse. Da cosa cominciare se si è alle prime armi? Fermentazioni lattiche. Sono le più semplici, richiedono l'ingrediente scelto (cipolle, frutta, bacche, radici, cavoli, zucchine), sale, un barattolo in vetro o plastica, dei canovacci e nessun bisogno di aggiungere batteri perché quelli necessari sono nell'ambiente. Le potenzialità sono infinite: acidità, umami, freschezza. È quella cosa che fa vibrare le papille delle lingua e drizzare i

Richiedono il cibo scelto, sale, un barattolo, dei canovacci e i batteri presenti nell'ambiente

UVA SPINA CONSERVATA

INGREDIENTI

1 kg di uva spina matura ma soda, **20 g** di sale non iodato

Mescolate l'uva con il sale in una ciotola e spostate il composto nel recipiente per la fermentazione. Appoggiate un peso sull'uva spina (un sacchetto di plastica con la cerniera pieno d'acqua). Coprite il vaso con un tappo, ma non ermeticamente: il gas deve poter fuoriuscire. Lasciate fermentare in luogo caldo: il processo richiederà 5-6 giorni a 28°C o 7-8 a temperatura ambiente. I chicchi dovranno diventare aspri e dal gusto leggermente salmastro, ma è meglio assaggiarli dopo i primi giorni per essere certi che tutto proceda bene. Quando l'uva spina ha raggiunto il livello di acidità desiderato, toglietela dal sacchetto o dal recipiente e filtrate il succo con un colino. Potete conservare l'uva spina e il liquido in frigorifero per qualche giorno, in contenitori separati, senza che il sapore cambi. Per evitare un'ulteriore fermentazione, surgelateli separatamente. Semplicemente tagliati a metà, i chicchi di uva spina rinfrescano il palato dopo piatti molto corposi e possono essere usati per condire insalate, con vinaigrette di aglio, prezzemolo e olio extravergine. (*m.bar.*)

© RIPRODUZIONE RISERVATA

C F L V

1 CHILO

15 MINUTI

KOMBUCHA ALLA ROSA

INGREDIENTI

Per 2 litri: **240 g** di zucchero, **1,76 kg** d'acqua, **200 g** di petali di rosa selvatica, **200 g** di kombucha non pastorizzato, **1** scoby (lo starter di microrganismi e lieviti acquistabile online o nei negozi specializzati)

Il kombucha richiede solo un contenitore di vetro (o plastica) e molto ossigeno, quindi evitate bottiglie a collo stretto e metalli. Portate a ebollizione zucchero e 240 g d'acqua. Togliete dal fuoco e aggiungete l'acqua restante per raffreddare velocemente lo sciroppo, unite i petali e frullate in un robot da cucina. Non dovete ottenere un composto cremoso, i petali devono soltanto sminuzzarsi. Versate tutto in un recipiente, coprite e lasciate in infusione in frigorifero per una notte. Filtratelo, aggiungete 200 g di kombucha e mescolate. Se è la vostra prima fermentazione, usate il liquido della confezione dello scoby. Infilate dei guanti e unite anche lo scoby. Coprite il recipiente con un canovaccio traspirante, fissatelo con l'elastico e lasciate fermentare a temperatura ambiente per 7-10 giorni, assicurandovi che la superficie dello scoby non si asciughi (crescerà sempre di più e, se necessario, bagnatela con un mestolo di liquido). Filtrate nuovamente, gustatelo subito o conservatelo a 4 gradi in un contenitore ermetico. Mettete in un contenitore lo scoby e una quantità di kombucha pari a 3 volte il suo volume, coprite con una garza e riponete in frigo. Sarà il vostro punto di partenza per nuove fermentazioni. (*m.bar.*)

© RIPRODUZIONE RISERVATA

C F V

2 LITRI

20 MINUTI

Le prime volte è ammesso rovinare tutto, fare pasticci e osservare la creatività

peli all'assaggio. Le prime volte è ammesso rovinare tutto, fare pasticci e restare ad osservare la creatività riversarsi. Il bello è che i risultati arrivano a poco a poco: piccole correzioni, variazioni impercettibili della ricetta, che, come lenti di ingrandimento, si affinano sempre di più per decifrare la vita, ancora nascosta e confusa, dei microrganismi. La fermentazione è un investimento a lungo termine, un impegno per il futuro. Una volta acquisita la padronanza della tecnica si va oltre la riuscita di una manciata di miso o aceto, vieni investito da un'incredibile libertà creativa utilizzabile con tutti gli ingredienti. Sedano, polpa di granchio, cacao. E costruire una camera di fermentazione vera e propria diventa allora un'esigenza inevitabile: solo con essa riuscirete a mantenere temperature e umidità necessarie. Procuratevi, quindi, un carrello porta-teglia in cui infilare due vassoi nelle guide inferiori per sostenere stufetta, umidificatore, igrometro (strumento che misura l'umidità) e un termostato da fissare alla camera e da collegare alla stufetta per monitorare la temperatura (sui 30°– 60°C). Il carrello

Fermentare è investire a lungo termine: acquisita la tecnica, si vorrà provare su ogni cibo

MISO DI NOCCIOLE

V

Stendete il composto di nocciole su una teglia e tostatelo per 20-25 minuti in forno a 180°C, mescolando ogni 5 minuti. Raffreddate. Macinate il koji d'orzo con un robot da cucina e unitelo a nocciole e sale in una ciotola. Amalgamate gli ingredienti con le mani e aggiungete a poco a poco una salamoia (4 g di sale in 100 g d'acqua) fino ad avere un composto modellabile in una pallina compatta. Premete il miso nel recipiente di fermentazione e cospargete con il sale. Adagiate un foglio di plastica a diretto contatto con il composto, avendo cura che lo ricopra fino ai bordi. Infine, pulite le pareti del recipiente con un canovaccio e aggiungete dei pesi per mantenere il miso sommerso nel liquido che si formerà: usate un piatto o un oggetto che si adatti al diametro del recipiente. Adagiatelo sopra, premete e copritelo con qualche pietra. Lasciate a temperatura ambiente per 3-4 mesi. Frullate con un po' d'acqua per avere un miso soffice: si conserva in contenitori ermetici in frigo per un mese. Si può usare in sostituzione del burro per saltare verdure e carne o semplicemente sul pane. (*m.bar.*)

© RIPRODUZIONE RISERVATA

INGREDIENTI

Per circa 3 kg di miso: **1,9 kg** di polpa di nocciole senza grassi, **1,2 kg** di koji d'orzo perlato e **120 g** di sale non iodato

3 CHILI

50 MINUTI

GARUM DI MANZO

T

Mettete carne, koji, acqua e sale in un recipiente e frullate. Pulite le pareti del contenitore e coprite la superficie con la pellicola a contatto con il liquido per creare una barriera ermetica. Adagiate un coperchio lasciandolo leggermente socchiuso per consentire la fuoriuscita di un po' di gas. Spostate nella camera di fermentazione e impostate la temperatura a 60°C per 10 settimane. Con il tempo la carne galleggerà e il liquido rimarrà sul fondo. Sale e calore terranno lontani i microbi patogeni, ma il grasso inizierà a deteriorarsi. Per ovviare al problema, durante la prima settimana togliete la pellicola diverse volte ed eliminate quanto più grasso possibile con un cucchiaio. Mescolate il garum e rimettete la pellicola nuova. Dopo i primi 7 giorni, schiumate e mescolate la miscela soltanto settimanalmente. Alla fine il garum dovrebbe essere marrone scuro con un aroma grigliato e forte. Filtratelo spremendo quanto più liquido possibile, senza consentire il passaggio di residui solidi (che possono essere usati come condimento). Versate il liquido in una bottiglia e conservatelo in frigo (un mese). Ottimo in brodi, salse, zuppe e per insaporire hamburger. (*m.bar.*)

© RIPRODUZIONE RISERVATA

INGREDIENTI

Per 1,5 litri di garum: **1 kg** di polpa di manzo magra macinata, **225 g** di koji d'orzo perlato, **800 g** d'acqua e **240 g** di sale non iodato

1,5 LITRI

20 MINUTI

Mantenendo costanti le temperature potrete sperimentare preparazioni molto più complesse

dovrà essere coperto con una fodera in plastica e un altro strato isolante (di cotone o lana) così che l'aria entrerà nella camera dal fondo. In questo modo riuscirete a preparare anche ricette più complesse, il garum di carne o il koji di orzo. La fermentazione va intesa come uno strumento, un coltello o una frusta che si impugna e, in base a quel che c'è, diventa utile a mescolare, tagliare, sminuzzare. Non c'è un solo modo per usare le fermentazioni, la ricetta di base deve incoraggiare alla trasgressione. È così che noi abbiamo creato il kombucha di verbena, di rosa e di carota, facendolo diventare zuppa. Oppure il peaso, un miso con piselli e orzo (ingredienti autoctoni danesi) al posto di soia e riso. Redzepi ha visto molti fermentatori varcare le porte del «Noma», nessuno era maestro quando arrivava né lo era quando se ne andava. Perché se c'è una cosa certa è che per comprendere il mondo della fermentazione non basta una vita. Inizia lentamente, impara le basi, quindi esplora e non fermarti. Ma soprattutto, come dico sempre, «stay curious». (*Testo raccolto da Martina Barbero*).

© RIPRODUZIONE RISERVATA

La ricetta di base deve spingere a trasgredire: così abbiamo creato il kombucha di carota

RISOTTO MANTECATO «AL RISOTTO»

Come renderlo morbido senza troppo burro e formaggio? Usate il Vialone nano o il Carnaroli, un ottimo brodo e conditelo, alla fine, con una piccola porzione dello stesso ridotta in crema con il frullatore

di **Alessandra Avallone**
illustrazione di Felicita Sala

Ricetta antica, ma sempre in evoluzione, il risotto ritorna in primo piano in autunno. È un piatto ugualmente lento e veloce. Essenziale oppure opulento, a seconda di quello che scegliamo per accompagnarlo. Necessita di 20 minuti di cottura, ma preparando il brodo in casa il tempo si allunga. Ci piace cremoso e mantecato, ma il burro e il formaggio necessari per raggiungere il risultato lo rendono a volte troppo calorico e pesante. Per questo io adoro preparare il risotto in modo essenziale: sostituendo l'olio al burro e scegliendo un riso che abbia riposato almeno un anno, il Vialone nano di preferenza oppure il Carnaroli. Se, poi, non avete un ottimo brodo a disposizione, potete preparare il risotto con acqua calda leggermente salata e lasciare alla fase della mantecazione il posto d'onore per insaporire il piatto. Saltate, dunque, in padella le verdure scelte (zucca, carciofi, verza, rape, barbabietole...) con olio extravergine, aglio ed erbe. Poi aggiungetene una parte al riso a metà cottura e riducete a crema il resto assieme a una piccola porzione del riso stesso per mantecare il risotto alla fine. In questo modo, l'aggiunta del formaggio è opzionale. Così come il burro a crudo, che potrà essere ridotto a una piccola noce. In autunno il risotto ai funghi misti è il mio preferito. Provatelo, allora, mantecandolo con una crema di funghi e riso che lo rende particolarmente legato e saporito. Spero sia di ispirazione per altre, numerose, variazioni.

INGREDIENTI

320 g di riso Vialone nano o Carnaroli, **q.b.** brodo vegetale o di pollo o acqua leggermente salata, **1** scalogno tritato, **1 bicchierino** di vino bianco secco, **300 g** di funghi misti (porcini, trombette di morto, finferli, chiodini, o altro a piacere), qualche ramo di nepitella o di timo, **2 spicchi** di aglio, **2 cucchiai** di parmigiano grattugiato (facoltativo), **1 noce** di burro (facoltativo), **q.b.** olio extravergine di oliva, sale e pepe

PREPARAZIONE

Pulite tutti i funghi che avete scelto dal fondo terroso, sciacquateli brevemente, asciugateli e affettateli non troppo finemente. Soffriggete la cipolla assieme a due o tre cucchiai di olio extravergine d'oliva in una casseruola da risotto. Procedete a fuoco dolce, poi salate, unite il riso e tostatelo velocemente nel condimento. Sfumate con vino bianco, quindi proseguite la cottura aggiungendo un paio di mestoli di brodo caldo o acqua salata alla volta. Nel frattempo insaporite in padella quattro cucchiai di olio extravergine con l'aglio schiacciato e i rametti di nepitella o di timo ben lavati. Unite tutti i funghi e cuoceteli a fuoco vivace, continuando a muoverli con una spatola. Dovrete dorarli senza farli bruciare, poi salate e cuocete ancora per un paio di minuti. Quando il risotto è quasi arrivato a cottura, procedete a preparare la mantecazione: prendete un mestolino di riso, un mestolo di brodo e un terzo dei funghi saltati. Frullate il tutto fino a ottenere una crema molto liscia, incorporate a piacere due cucchiai di parmigiano e frullate ancora. A questo punto versate la crema nel risotto e mescolate sul fuoco per circa un minuto così da mantecarlo a dovere. Aggiungete, infine, una noce di burro o un cucchiaio di olio extravergine, lasciate riposare un istante e servite il risotto con i funghi trifolati. Pepate a piacere.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

C
F
L

4 PERSONE
20 MINUTI

DISPENSA

a cura di **Martina Barbero**

PER IL RISVEGLIO

Un'infusione che unisce le proprietà energizzanti della radice di ginseng e del guaranà alla dolcezza della rosa canina. Si tratta di Morning time, tè bio dell'azienda Heath&Heater

GRIGLIATI

Coltivati nell'entroterra pugliese, i peperoni di Bio Organica vengono raccolti, grigliati e messi sott'olio con basilico e aglio dalla stessa azienda. Una filiera cortissima

CREMOSA

Morbida e fresca, la Toma del Fra' delle Fattorie Fiandino fa parte della tradizione casearia piemontese. Il segreto è lasciarla fuori dal frigo 15 minuti prima di mangiarla: diventa cremosissima

ALL'ORTICA

Nell'impasto di semola e uova fresche è l'ortica a esaltare ancora di più il loro sapore. I Taglierini del pastificio Plin cuociono in 5 minuti e sono ottimi col burro

DOLCE ALLO SPECCHIO

È la rivisitazione della classica carrot cake, perfetta anche cucinata con la radice bianca
I consigli di Dorie Greenspan, food writer americana, che la fa in versione «esagerata»:
a tre strati, con la glassa e una doppia farcitura di mirtilli rossi

LE RICETTE DEI GRANDI PASTICCERI

TORTA SPEZIATA DI PASTINACA

di **Lydia Capasso**
foto di Mark Weinberg, food styling Erin McDowell, producer Martina Barbero

In Svizzera la chiamano rüeblitorte, nei Paesi anglosassoni carrot cake. E, vuoi per la consistenza umida e leggera, vuoi perché si presta a molteplici interpretazioni, la torta di carote è amata e diffusa anche dalle nostre parti.
Noi, perciò, abbiamo deciso di provarla in una variante insolita che inaugura una serie di ricette di ispirazione americana.
Le racconteremo nei prossimi numeri. Questo mese seguiremo i trucchi di Dorie Greenspan, celebre food writer americana, autrice di 13 best-seller e di una rubrica di pasticceria sul *New York Times Magazine*. Greenspan cucina una torta in cui, per la verità, non c'è traccia di carote. Ci sono invece le pastinache, radici bianche, dalla forma simile a quella delle carote e dal sapore fresco e selvatico. Perfette per un dolce «esagerato», a tre strati, accompagnato dai cranberry, i mirtilli rossi amatissimi negli Stati Uniti che conferiscono alla torta una piacevole nota acida. Provatela, la amerete quanto (se non più) la tradizionale carrot cake.

LA MAESTRA

Nata a Brooklyn quando ancora non era di moda, Dorie Greenspan è cuoca e scrittrice. Ha cominciato a cucinare per passione dopo aver abbandonato un dottorato in gerontologia. Ha una rubrica di dolci sul *New York Times Magazine*, ha scritto 13 libri di cucina e vinto 5 James Beard Awards

INGREDIENTI

270 g di farina 00, 2 cucchiaini di semi di coriandolo macinati, 2 cucchiaini di lievito chimico, un cucchiaino di bicarbonato, un cucchiaino di sale fino, 200 g di zucchero più altri 2 cucchiaini, un cucchiaio di zenzero tritato, la scorza grattugiata di un'arancia, 240 ml di olio dal sapore neutro, 100 g di zucchero di canna, 4 uova, 1½ cucchiaini di estratto di vaniglia, 450 g di pastinaca pelata e grattugiata, 120 g di noci pecan tritate, 50 g di cranberry fresche tritate. Per la farcitura: 340 g di cranberry freschi o surgelati (se surgelati, non scongelateli), 150 g di zucchero, 120 ml di succo d'arancia, un cucchiaino di zenzero fresco pelato e tritato. Per la glassa: 340 g di formaggio spalmabile, 170 g di burro non salato, a tocchetti e a temperatura ambiente, 750 g di zucchero a velo, ½ cucchiaino di sale fino, 4 cucchiaini di estratto di vaniglia.

I TRUCCHI

La torta si conserva a temperatura ambiente per un paio di giorni; o in frigo, protetta da stagnola, per cinque. Si può congelare. Poi, prima di servirla, lasciatela per almeno una notte intera in frigorifero.
In mancanza di cranberry, utilizzate i mirtilli neri. Le pastinache possono essere sostituite dalle carote

PREPARAZIONE

Preparate la torta. Imburrate e infarinate tre stampi da 23 cm di diametro e teneteli da parte. In un contenitore mescolate farina, coriandolo, lievito, bicarbonato e sale, in una ciotolina versate due cucchiaini di zucchero e aggiungete la scorza d'arancia e lo zenzero tritato. Ora lavorate con le fruste olio, zucchero bianco e di canna. Uno alla volta, aggiungete le uova e continuate a sbattere finché la miscela sarà liscia. Unite vaniglia e zenzero con arancia. A velocità bassa incorporate la farina e tutti gli ingredienti secchi. Amalgamate la pastinaca, le noci e alla fine i cranberry. Dividete l'impasto in tre parti uguali e versatelo negli stampi. Cuocete in forno caldo a 170 gradi per circa 30-40 minuti, finché le torte saranno dorate e cominceranno a staccarsi dagli stampi. Se utilizzate più ripiani del forno, dopo 18 minuti ruotate le torte per assicurare una cottura uniforme. Lasciate intiepidire i dolci, poi sformateli e fateli raffreddare. Potete cuocere le torte il giorno prima e avvolgerle in carta stagnola. Per la farcitura: versate gli ingredienti in una pentola, mescolate e cuocete a fiamma media fino a ebollizione. Fate raffreddare e conservate in frigorifero. Potete preparare la farcitura fino a 3 giorni prima dell'utilizzo. Per la glassa: lavorate a mano o con le fruste elettriche formaggio, burro, zucchero a velo (diminuitelo pure se non amate i dolci troppo zuccherati) e sale. Aggiungete la vaniglia e amalgamate. A questo punto non vi resta che montare il dolce. Livellate la superficie con un coltello seghettato. Sistemate la prima torta su un piatto, spalmate uno strato di glassa, poi versate metà della farcitura al centro e allargatela. Sistemate la seconda torta sulla prima con il fondo verso l'alto, spalmate con glassa e farcitura. Adagiate la terza torta e coprite con la glassa. Rivestite anche i bordi. Sarà più facile da tagliare se la lascerete riposare qualche ora in frigorifero.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

OLITALIA

LA TRADIZIONE DI DOMANI.

Anche il broccolo
ha perso la testa per lui.

È proprio vero che in cucina nascono legami speciali. Basta avere **l'olio extravergine d'oliva** giusto. Perché ogni ingrediente ha caratteristiche specifiche che solo un grande olio sa valorizzare. Ecco perché insieme a un team di chef internazionali abbiamo studiato una linea completa e innovativa, dedicata ai protagonisti della cucina italiana: carne, pasta, pizza, pesce e verdure. **Lasciati conquistare anche tu**, provala nella tua cucina.

Eni
vuole
trasformare
il moto ondoso
in energia
elettrica

Silvia
è sempre
attenta a non
sprecare
acqua

Eni + Silvia
è meglio di Eni.

INSIEME ABBIAMO UN'ALTRA ENERGIA

Nonostante in francese significhi crostata morbida, in Italia è lo sformato dolce o salato accompagnato da una salsa. Si cuoce al forno, meglio se aggiungendo dell'acqua nella teglia: così l'impasto rimarrà tenero in modo omogeneo

Ciotola Stamperia Bertozzi
Location: De Padova, via Santa Cecilia, Milano

FLAN DI ZUCCA E FORMAGGIO A BAGNOMARIA

di **Angela Frenda**
foto Stefania Giorgi, food styling Alessandra Avallone, producer Tommaso Galli

Lo sformato, detto anche flan, è un mistero gastronomico. Tutto italiano. Un piccolo miracolo che può essere servito come antipasto o come piatto principale, ossia pietanza vera e propria. I suoi ingredienti base sono besciamella, uova, formaggio grana grattugiato e verdure a scelta. Esistono anche sformati diversi in cui, al posto delle verdure, si può inserire la carne, il prosciutto cotto o altri ingredienti. Flan, comunque, è un termine di origine francese che in italiano assume un diverso significato: mentre in Francia è una crostata morbida salata o dolce, in Italia indica uno sformato o un timballo anch'esso dolce o salato, cotto in vari tipi di stampi e servito accompagnato da una salsa. La cottura nel forno, in genere, si fa con l'apposito stampo con il buco nel mezzo, il cosiddetto «cerchio da flan». Se questo è antiaderente, l'operazione di estrazione del tortino è agevolata, altrimenti meglio utilizzare la carta forno. È possibile cuocerlo anche a bagnomaria (sempre in forno), come in questa ricetta che vi propongo oggi: otterrete un composto omogeneo, mentre cuocendolo al forno il flan resterà umido al centro e più asciutto nella parte esterna. Si può procedere anche con la cottura in forno a microonde in pentola a pressione.

TRE COSE DA SAPERE

1 — LA TECNICA
Il bagnomaria in forno prevede un recipiente più grande riempito d'acqua in cui immergere contenitori più piccoli con all'interno la pietanza

2 — COME FUNZIONA
Evitando il contatto diretto con il calore, grazie all'acqua, la cottura risulta delicata. Perfetta per preparazioni che richiedono umidità

3 — CREME & CO
Il bagnomaria è ideale per tutte le creme, che altrimenti formerebbero una crosta prima che il preparato si rassodi dentro. Vale anche per i soufflé *(t.gal)*

INGREDIENTI

Per cinque flan: 500 g di zucca delica o violina, 1 cucchiaio di latte, 4 uova, 100 g di parmigiano, 1 pizzico di cannella, 1 pizzico di noce moscata, qualche rametto di timo, q.b. sale e pepe, q.b. olio extravergine d'oliva, q.b. burro. Per la crema: 250 g di caprino, 50 ml di panna, 50 ml di yogurt, 1 pizzico di sale, la scorza di ½ limone, ½ melagrana, qualche foglia di basilico cinese, qualche ciuffo di aneto, q.b. pepe nero

PREPARAZIONE

Tagliate a metà la zucca, eliminate i semi, tagliatela a fette uniformi ed eliminate la buccia. Disponetela su una placca ricoperta da carta forno, versate un filo d'olio, un pizzico di sale e i rametti di timo. Se vi piace, potete anche insaporirla aggiungendo un paio di spicchi d'aglio in camicia. Cuocetela in forno a 200°C per 15 minuti. Potete eventualmente cuocere la zucca anche al vapore, in questo caso dovrete insaporirla successivamente con le erbe aromatiche. Una volta cotta, frullatela con un minipimer insieme al latte, alle uova, al parmigiano e alle spezie fino a ottenere una crema liscia e omogenea. Imburrate i pirottini e foderateli anche con la carta forno, leggermente bagnata per adattarla alla superficie degli stampini. Versate il composto lasciando lo spazio di un dito. Posizionateli in una teglia dai bordi alti e versateci dentro l'acqua per la cottura a bagnomaria. Infornate la teglia e cuocete a 180°C per quaranta minuti. Preparate quindi la crema. Miscelate la panna (ma anche il latte andrà benissimo) con il caprino e lo yogurt. Unite la scorza di limone, un pizzico di sale e il pepe. Sfornate e guarniteli con la crema al formaggio. Serviteli con i chicchi di melagrana, le foglie di basilico cinese e l'aneto.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

C PER CELIACI · F FACILE · L LIGHT · V VEGETARIANA · T TRADIZIONALE · PERSONE · TEMPO DI PREPARAZIONE E COTTURA

Secondo la ricerca, bevande dolci, salumi e cibi raffinati sono in grado di ridurre il volume dell'ippocampo sinistro, l'area cerebrale che presiede apprendimento e memoria. Al contrario, prodotti ricchi di vitamina B e colina, come uova, arachidi, pesce, cioccolato fondente e caffè mantengono attivo il cervello

LA DIETA PER LA MENTE GIOVANE

di **Anna Villarini**
foto di Laura Spinelli, food styling Alessandra Avallone, styling Stefania Aledi, producer Tommaso Galli

In fondo lo sappiamo tutti: quello che mangiamo può influenzare il buon funzionamento del cervello. Se mangiamo troppo ci viene sonno, se mangiamo male ci sentiamo stanchi e irritabili. E allora questo mese pensiamo a lui, l'organo principe del corpo. Come prima cosa, dunque, è utile sapere che il cervello funziona meglio se ben idratato, quindi beviamo almeno 1,5 litri di acqua al giorno. Oppure aiutiamoci con qualche tisana di erbe note per migliorare le facoltà cognitive. Limitate, invece, gli alcolici e le bevande zuccherate. La ricerca scientifica evidenzia, inoltre, che una dieta poco sana di stile occidentale (troppe bibite dolci, carne, salumi, patatine fritte, snack e cibi raffinati) è in grado di ridurre il volume dell'ippocampo sinistro, l'area cerebrale che presiede ai processi di apprendimento e memorizzazione. Una dieta, invece, ricca di verdure fresche e pesce porta a un aumento del volume ippocampale. Non solo. Il consumo di cibi che contengono vitamina B e colina insieme è una buona abitudine per mantenere più a lungo un cervello giovane. Tra questi ci sono uova, arachidi, pesce, cioccolato fondente e caffè (ma non più di tre tazzine al giorno senza zucchero). In Giappone, la popolazione di Okinawa, tra le più longeve del mondo, mangia principalmente verdure, patate dolci viola, frutta, riso integrale, quinoa, soia e derivati (tofu, miso, tempeh), pesce, tè verde e al gelsomino, frutta secca e semi oleaginosi. Un tipo di alimentazione che fornisce in abbondanza l'amminoacido L-serina (AA) e i flavonoidi, la cui carenza è correlata al rischio di patologie neurodegenerative, come il morbo di Alzheimer. Ma non finisce qui: l'alimentazione può modulare l'umore grazie al triptofano, amminoacido presente in cereali integrali, avena, segale, farro, miglio e pasta di semola. In autunno e inverno, poi, abituiamoci a sfruttare al meglio le poche ore di luce naturale: attraverso la vitamina D, il sole aiuta il cervello a ridurre la tristezza e la malinconia dei mesi più freddi.

**Nutrizionista e ricercatrice alla Fondazione IRCCS-Istituto Nazionale dei Tumori*

© RIPRODUZIONE RISERVATA

LA SETTIMANA

	COLAZIONE	SPUNTINO	PRANZO	SPUNTINO	CENA
L	Tisana di ginkgo, pane al farro e marmellata di mele*	Caffè d'orzo e albicocche secche	Riso venere al curry con pomodori ripieni di pane integrale	Frullato di melone invernale e frutta secca	Zuppa di cavolo nero e cannellini con rucola e scalogno
Ma	Tisana di ginseng coreano e limone con muesli di quinoa	Tè al gelsomino e 30 grammi di mandorle	Pasta integrale con broccoli, rucola e pinoli	Estratto di carota e zenzero, bruschetta di pane integrale	Sgombri al limone e rosmarino con cavolfiore e capperi
Me	Tisana di liquirizia, plumcake di mele e frutta secca*	Bevanda di soia non zuccherata e uva sultanina	Bulgur integrale, legumi e verdure con radicchio al forno	Frullato di cachi e mandorle	Uova in camicia con porri lessati*
G	Tisana di guaranà, frullato di mela e germe di grano	Infuso di centella asiatica e 30 grammi di noci	Pasta mista integrale alla zucca e contorno di funghi pleurotus*	Tisana di anice stellata con tortino di patate dolci	Vellutata di zucca, pane integrale, semi di zucca e zenzero
V	Tisana di rhodiola rosea con grano saraceno	Bevanda di mandorle e prugne secche	Pasta con le sarde e contorno di topinambur	Estratto di spinaci e carote viola, pane integrale e fichi	Filetto di cernia con verza*
S	Tisana di radice di eleuterococco, mix di frutta essiccata	Infuso di rosmarino e 30 grammi di arachidi non salate	Pasta timilia con le cime di rapa	Kefir di acqua con fiocchi di avena e germe di grano	Coniglio in padella con erbe aromatiche e limone
D	Caffè espresso o americano con crêpes di castagne	Tè verde e una mela rossa con la buccia	Zuppa di orzo con crucifere e lenticchie*	30 grammi di nocciole e due kiwi gialli	Tofu in padella con aromi e indivia*

DA RITAGLIARE

Ricette illustrate e spiegate a pagina 32 e 33

IL MENU SALUTARE

PANE AL FARRO E MARMELLATA DI PERE

F L

INGREDIENTI

2 pere William, **2** pere Abate, **mezza stecca** di vaniglia, **mezzo** limone non trattato, **mezza** pagnotta pasta madre di farro

Sbucciate le pere William e le pere Abate, tagliatele a quarti, eliminate il torsolo e tagliatele a dadini. Riunitele in una casseruola, aggiungete 2 strisce di scorza di limone, il succo di mezzo limone filtrato dai semi e 2-3 cucchiai di acqua. Incidete nella lunghezza la mezza la stecca di vaniglia, con un coltellino schiacciate i semi e lasciateli cadere sopra le pere, dividete la vaniglia a pezzetti e unitela alla frutta. Ponete sul fuoco a pentola coperta e cuocete 10 minuti. Togliete il coperchio, abbassate la fiamma e cuocete la marmellata mescolando ancora 10-15 minuti. Trasferite la marmellata in un vasetto, chiudete e fate raffreddare. Potete conservarla in frigo per 4-5 giorni. Affettate la pagnotta, tostate le fette sotto il grill e servitele con la marmellata e una tisana al ginko biloba. Questa marmellata può essere aromatizzata con altre spezie. Potete sostituire la vaniglia con mezzo cucchiaino di cannella oppure potete grattugiare una piccola noce di zenzero fresco e unirla alle pere durante la cottura. (*al.av.*)

© RIPRODUZIONE RISERVATA

4 PERSONE

30 MINUTI

MINI PLUMCAKE DI MELE E FRUTTA SECCA

F L

INGREDIENTI

250 g di yogurt di soia senza zucchero, **200 g** di farina integrale, un pizzico di sale marino, **8 cl** di olio extravergine di oliva delicato, **1** bustina di lievito per dolci, **5 cl** di bevanda di riso, **2** mele annurca piccole, **2** mele golden, **1 cucchiaio** di succo di limone

Sbucciate le mele golden, tagliatele a tocchetti eliminando il torsolo, mettetele in una casseruola con il succo di limone e 2-3 cucchiai di acqua, portate a ebollizione, cuocete a pentola coperta per 10 minuti, finché le mele sono tenere, schiacciatele con la forchetta e fate raffreddare. Mescolate nel mixer la purea di mele, lo yogurt, l'olio extravergine, la bevanda di riso e un pizzico di sale marino. Unite gli ingredienti liquidi a quelli secchi mescolando con una spatola flessibile. Foderate di carta forno leggermente inumidita 8 stampini da mini plum cake. Versate la preparazione, tagliate a quarti le mele, quindi affettatele sottili e distribuitele sopra i mini cake, cospargete di mandorle sfilettate. Cuocete a 180°C per 40 minuti al centro del forno caldo. Fuori dal forno appoggiate gli stampini sopra una griglia e fate intiepidire. Serviteli tagliati a fette spesse accompagnati da una tisana speziata da servire con stecche di legno di liquirizia. (*al.av.*)

© RIPRODUZIONE RISERVATA

8 PERSONE

70 MINUTI

ZUPPA DI ORZO, LENTICCHIE E CRUCIFERE

F L V

INGREDIENTI

200 g di orzo, **1** cipolla, **1** carota, **1 costa** di sedano, **1 spicchio** di aglio, **400 g** di cavolfiori, broccoli e cime di rapa, **150 g** di lenticchie di Castelluccio, olio extra vergine di oliva, sale e pepe. Per accompagnare: **1** piccola lattuga, **1** mela rossa, **12** mezze noci, **1** piccolo limone

Per prima cosa occupatevi dell'orzo. Se scegliete di utilizzare quello decorticato, prima di lessarlo, lasciatelo in ammollo per almeno 12 ore. In questo modo risulterà più tenero a cottura finita. Se invece optate per l'orzo perlato il procedimento è molto più semplice e veloce: basterà sciacquarlo con cura. Procedete dunque con la cottura, che dipenderà anch'essa dal tipo di orzo scelto. Versate l'orzo in una pentola, copritelo con 4 dita di acqua, portate ad ebollizione, salate e cuocete 30 minuti quello perlato e 60 minuti quello decorticato. Nel frattempo, affettate la cipolla, il sedano, privato delle foglie e delle parti più filamentose, e la carota finemente, insaporiteli in una casseruola dal fondo spesso con 2 cucchiai di olio extravergine d'oliva. Quando inizieranno a diventare più morbide, salate il soffritto, unite le lenticchie (per questo legume non è necessario l'ammollo), lo spicchio di aglio schiacciato, un litro di acqua calda, coprite e cuocete 20 minuti. Lavate le crucifere (cavolfiori, broccoli o cime di rapa), tagliatele a pezzetti grossolani e aggiungeteli alla zuppa per i restanti 15 minuti di cottura. Proprio all'ultimo unite anche l'orzo e 2-3 mestoli dell'acqua di cottura del cereale che avrete avuto l'accortezza di tenere da parte. Assaggiate e se necessario regolate di sale solo a fine cottura. Lasciate riposare la zuppa 15 minuti prima di servirla. Profumate con un filo di olio a crudo e una spolverata di pepe nero macinato al momento. Preparate nel frattempo l'insalata. Lavate la lattuga, scolatela e spezzettatela con le mani, tagliate la mela a spicchi, tritate grossolanamente le noci e unitela alla verdura. Conditela con una citronette preparata emulsionando succo di mezzo limone, 4 cucchiai di olio extravergine, sale e pepe. Versatela sopra l'insalata appena prima di servire come accompagnamento alla zuppa. (*al.av.*)

© RIPRODUZIONE RISERVATA

4 PERSONE

40 MINUTI

Crediti: padella Le Creuset; piano in pietra naturale Risani Marmi; piatti, cucchiai in legno, ciotola e tagliere in legno Bloomingville; tazza Coincasa; tessuti C&C Milano

PASTA MISTA CON ZUCCA E FUNGHI PLEUROTUS

F L V

INGREDIENTI

320 g di pasta integrale mista, **300 g** di zucca napoletana pulita, **250 g** di funghi pleuroti o champignon, **2** spicchi di aglio, **un mazzetto** di prezzemolo, **1** piccolo peperoncino piccante, **4 cucchiai** di semi di zucca, olio extravergine di oliva, fior di sale

Tostate i semi di zucca in padella senza grassi e con una presa di sale. Quando sono fragranti toglieteli dalla padella e tritateli grossolanamente. Tagliate a dadini la zucca. Affettate i funghi champignon e i pleuroti. Scaldate un wok, aggiungete 1 spicchio di aglio schiacciato e 2 cucchiai di olio extra vergine. Unite i funghi, cuoceteli a fuoco vivace per 5 minuti, mescolandoli spesso, quindi salateli e lasciate sulla fiamma ancora qualche minuto. Trasferiteli in un piatto, lavate il wok e riscaldatelo. Aggiungete il secondo spicchio di aglio schiacciato, il peperoncino intero e 3 cucchiai di olio, unite la zucca, salatela e cuocetela coperta per 10 minuti, aggiungete un tazzina di acqua se necessario. Nel frattempo cuocete la pasta mista, scolatela al dente, aggiungetela ancora umida nel wok con la zucca e scaldate per 2 minuti. Cospargete di prezzemolo tritato e spolverate di semi di zucca tostati. Completate con un filo di olio e servite con i funghi. *(al.av.)*

© RIPRODUZIONE RISERVATA

4 PERSONE
35 MINUTI

UOVA IN CAMICIA CON PORRI LESSATI

C F L V

INGREDIENTI

8 porri novelli e teneri, **8** uova biologiche, **qualche fetta** di cipolla rossa, aceto di mele, **1 cucchiaio** di senape delicata, **1 cucchiaino** di senape all'antica, olio extravergine di oliva, **qualche ramo** di prezzemolo, sale

Tritate la cipolla, conditela con un pizzico di sale e un cucchiaio di aceto di mele, lasciate marinare. Mondate i porri dalle foglie verdi. Lavateli sotto l'acqua per eliminare la terra. Portate a ebollizione una pentola ovale piena a metà di acqua salata, immergetevi i porri e cuoceteli 15 minuti a piccolo bollore, quando sono teneri scolateli e teneteli in caldo in un vassoio leggermente inclinato per eliminare l'acqua. Scaldate una pentola di acqua non salata, quando bolle immergetevi le uova e cuocete 5 minuti e 30 secondi, scolatele tutte e immergetele in una bacinella di acqua fredda per bloccare la cottura. In una piccola brocca riunite i due tipi di senape, un cucchiaio di aceto, uno di acqua dei porri e quattro di olio, emulsionate con il frullatore, regolate di sale, aggiungete poco prezzemolo tritato e le cipolle con la loro acqua. Tagliate a metà i porri, disponetene quattro parti in ogni piatto, appoggiate sopra ognuno due uova e nappate con la salsa. Accompagnate con pane casereccio integrale o di segale. *(al.av.)*

© RIPRODUZIONE RISERVATA

4 PERSONE
35 MINUTI

FILETTO DI CERNIA CON VERZA

C F L

INGREDIENTI

4 tranci di cernia, **mezza** verza, **100 g** di kimchi, **4 cucchiai** di liquido del kimchi, **1 spicchio** di aglio, **mezzo** limone, olio extravergine di oliva, sale

Massaggiate i filetti con un cucchiaio di olio, salateli leggermente, lasciate riposare 10 minuti. Nel frattempo tagliate la verza a striscioline, scaldate un wok, versate 2 cucchiai di olio extra vergine, aggiungete lo spicchio di aglio tritato e la verza tagliata. Saltatela a fuoco vivace muovendola costantemente con la spatola. Salate leggermente e lasciate appassire la verza per alcuni minuti. Tritate grossolanamente il kimchi, unitelo alla verza nel wok, mescolate e spegnete. Emulsionate il liquido del kimchi con 2-3 cucchiai di olio extra vergine e uno di succo di limone. Scaldate molto bene un'ampia padella antiaderente, aggiungete ancora un filo d'olio ai filetti di cernia, appoggiateli nel tegame dalla parte del dorso, lasciate dorate per alcuni minuti, quando il lato è ben abbrustolito girate i filetti per altri 2 minuti di cottura. Servita la verza al centro dei piatti, appoggiate sopra i filetti dorati, nappate con l'emulsione al kimchi e servite. *(al.av.)*

© RIPRODUZIONE RISERVATA

4 PERSONE
30 MINUTI

TOFU IN PADELLA CON AROMI E INDIVIA

C F L V

INGREDIENTI

400 g di tofu, il succo di **un** limone, **2-3 cucchiai** di aceto balsamico, **1 cucchiaio** di shoyu, salsa di soia biologica (facoltativo), **3 teste** di indivia belga, **1** cipollotto bianco, olio extra vergine di oliva sale, pepe

Tagliate a julienne il cipollotto, immergetelo in una ciotola di acqua fredda e lasciate arricciare in frigo per 30 minuti. Tamponate il tofu con la carta da cucina per eliminare l'acqua in eccesso, tagliatelo a dadi, mettetelo in una ciotola, condite con il succo di limone, l'aceto balsamico, 2 cucchiai di olio extravergine e, se la utilizzate, la salsa di soia biologica. Mescolate, meglio se con le mani, e lasciate marinare almeno 30 minuti. Lavate l'indivia belga, asciugatela, tagliatela a spicchi abbastanza sottili. Scaldate un'ampia padella antiaderente, versate 2 cucchiai di olio extra vergine e saltate l'insalata a fuoco vivace, lasciatela caramellare, rigirandola sui due lati, salate a fine cottura e tenete in caldo. Pulite la padella, scaldatela nuovamente, versate un filo di olio e fate dorare i dadi di tofu su tutti i lati. Aggiungete il cipollotto ben scolato, saltatelo per 1 minuto insieme al tofu, salate, pepate, aggiungete l'indivia belga, scaldate brevemente e servite subito. *(al.av.)*

© RIPRODUZIONE RISERVATA

4 PERSONE
30 MINUTI

DISPENSA

a cura di **Tommaso Galli**

PER COLAZIONE

L'olio di semi di lino è uno dei più delicati in commercio. Ricco di Omega 3, si può utilizzare per insaporire lo yogurt al mattino o per preparare la granola in casa

PIEMONTESE DOC

Molto simile a quello romanesco, per via dei suoi ciuffetti appuntiti, il cavolo di Moncalieri è un antico ortaggio piemontese. Che ultimamente sta conoscendo nuova vita

VINTAGE

Il design della lattina ha un sapore volutamente vintage. Per ricordare che la storia di Pollastrini e delle sue sardine sott'olio extravergine d'oliva risale al 1889

FUSILLI PER TUTTI

Questi fusilli di Pasta Natura, solo di grano saraceno, ricordano un po' i pizzoccheri. Ma la forma attorcigliata si presta benissimo per sughi più ricchi e avvolgenti

La regione della Cina famosa per la sua gastronomia originale raccontata dalla stessa autrice che l'ha scoperta (culinariamente parlando) 18 anni fa: Fuchsia Dunlop riunisce oltre 200 ricette aggiornate. Astenersi palati delicati

PIATTI FORMICOLANTI PER PALATI FORTI: I SAPORI DEL SICHUAN

The Food of Sichuan

Fuchsia Dunlop

IN LIBRERIA

È uscito il 3 ottobre in libreria *The Food of Sichuan* (Bloomsbury), edizione aggiornata di un libro diventato un classico della cucina orientale, *Sichuan Cookery* del 2001, uscito negli Stati Uniti come *Land of Plenty*. Nel nuovo volume Fuchsia Dunlop, cuoca e scrittrice britannica, ha aggiunto più di 50 nuove ricette al repertorio originale. Sono tutti piatti tipici del Sichuan, provincia della Cina sud occidentale diventata ormai famosa per alcuni suoi ingredienti, come il pepe di Sichuan, e per ricette piccantissime: dal mapo tofu al pollo alla Gong Bao, dall'insalata speziata di cetrioli ai fagiolini in salsa di zenzero

1

di **Isabella Fantigrossi**
foto di Yuki Sugiura

Chi pensa alla cucina cinese come a un unico monolite, una gastronomia immobile nel tempo e uguale in tutto il Paese, sbaglia. Eccome. Per esserne convinti del tutto, bisogna conoscere la storia di Fuchsia Dunlop, cuoca e scrittrice, nata nel sud dell'Inghilterra e cresciuta ad Oxford, oggi considerata la più grande esperta occidentale della cucina (piccantissima) del Sichuan. «Se la Cina è il luogo del cibo, il Sichuan è il luogo dei sapori», racconta lei. Tanto innamorata di questa regione della Cina sud-occidentale, attraversata dal fiume Yangtze, il più lungo d'Asia, e dei suoi ingredienti così particolari da aver loro dedicato una vita intera. Oltre che due libri, *Sichuan Cookery*, uscito nel 2001, e *The Food of Sichuan*, in libreria da ieri, che del primo è l'edizione rivista e aggiornata. «Sono sempre stata interessata al cibo e alla cucina in generale, sin dalla prima infanzia», racconta lei. Poi un viaggio zaino in spalla in Cina fatto nel 1992 l'ha folgorata. «Al mio ritorno ho iniziato a studiare il mandarino. Poi nel 1994 ho vinto una borsa di studio per studiare all'università di Sichuan, e mentre ero lì mi sono innamorata sia del posto che della cucina locale». Che, Fuchsia Dunlop non ha dubbi, «è eccezionale. Lo status di migliore gastronomia in Cina è fortemente contestato — dice —. Tuttavia, direi che quella del Sichuan ha di diritto la pretesa di essere considerata la cucina più eccitante del Paese». Dunlop ha iniziato a studiare le ricette locali nei ristoranti della provincia poi, e qui c'è stata la svolta, ha frequentato (prima straniera occidentale a farlo) il prestigioso istituto di alta cucina del Sichuan. Sapori antichi, autentici ma, soprattutto, molto — molto — pungenti. Gli ingredienti e i piatti simbolo, secondo Dunlop? Sono il celebre pepe di Sichuan (una bacca rossa che, una volta seccata, rivela al suo interno un piccolo

Mapo tofu, noodle dan dan: oggi il loro gusto pungente non viene più attenuato Piace così

2

3

4

1 Un piatto composito tipico del Sichuan con al centro il pollo bang bang e poi fagiolini verdi allo zenzero, petto d'anatra affumicato al tè e insalata speziata di cetrioli **2** Il Sichuan, provincia della Cina sud occidentale, è attraversato da un tratto dello Yangtze, il fiume più lungo d'Asia **3** Peperoncini al mercato **4** Il pepe di Sichuan **5** Fuchsia Dunlop, prima straniera ad aver studiato all'Istituto superiore di cucina del Sichuan **6** La gelatina di amido

GELATINA DI AMIDO FRESCA

INGREDIENTI

50 g di amido di piselli, **un pizzico** di allume in polvere. Per servire: **q.b.** sale, **½ cucchiaino** di zucchero, **2 cucchiaini** di salsa di soia, **4 cucchiaini** di aceto di riso, **2 cucchiai** di olio di peperoncino, **q.b.** pepe di Sichuan, **1 cucchiaio** di aglio tritato, **2 cucchiai** di cipollotti, **50 g** di fagioli neri, **q.b.** olio extravergine di d'oliva, semi di sesamo per guarnire.

PREPARAZIONE

Per la gelatina, mescolate l'amido e 200 ml di acqua fredda fino ad ottenere un liquido liscio. Sciogliete l'allume in 1 cucchiaio di acqua calda e unitelo alla miscela. Fate bollire 400 ml di acqua e aggiungete a poco a poco il composto amidaceo. Riportate a ebollizione, abbassate il fuoco e mescolate per 3 minuti. Spegnete e fate raffreddare. Mettete i restanti ingredienti in una ciotola, unite parte della gelatina fatta a strisce e mescolate. Alla gelatina avanzata aggiungete una salsa fatta di fagioli neri: saltateli in padella con olio, peperoncino e pepe e frullateli fino a rendere liscio il composto. Guarnite con semi di sesamo tostati e cipollotti tagliati a fette sottili. (*m.bar.*)

© RIPRODUZIONE RISERVATA

5

6

seme nero simile al pepe, dal sapore molto spinto) e la salsa di peperoncini Pixian. Oppure il popolarissimo mapo tofu (un piatto a base di tofu condito con fagioli, zenzero, peperoncini e aglio), le melanzane profumate o i dumpling Zhong. «Quando ho scritto il primo libro — racconta Fuchsia Dunlop —, era molto difficile procurarsi gli ingredienti locali. Era complicato trovare del buon pepe di Sichuan, il tipo che ti faceva formicolare le labbra e il cui profumo ti faceva svenire. L'unica pasta di peperoncino disponibile era la versione della marca Lee Kum Kee, preparata con i fagioli di soia e le tradizionali fave ma priva del coraggio della pasta autentica. Un'altra sfida consisteva nel trovare peperoncini rossi secchi che fossero abbastanza delicati e aromatici da poter essere usati nelle sontuose quantità sichuanesi». Poi, dai primi anni Duemila a oggi qualcosa è cambiato. «La cucina del Sichuan è diventata famosa anche all'estero. Mentre un tempo i sapori più leggeri della cucina cantonese dominavano le Chinatown globali, questa novità piccante ha conquistato i cuori e i palati non solo delle grandi città come Melbourne, Londra e New York, ma di tutto il mondo». E oggi i piatti classici, come il mapo tofu oppure i noodle «dan dan», non vengono più attenuati per i palati cantonesi o ancor più per quelli occidentali, ma vengono serviti in tutta la loro (formicolante) gloria. Fuchsia scrive e cucina. Tutti i giorni, appena può. «Per me stare ai fornelli è un'abilità vitale fondamentale, essenziale per la salute e la felicità. Inoltre è sempre stato un grande piacere. Gli esseri umani, in fondo, come tutte le altre creature, devono mangiare. Quindi perché non rendere questo momento piacevole? Cucinare è un mezzo per esprimere amore: un dono generoso per amici e familiari». Ma non solo. «Oltre all'aspetto emotivo, i percorsi alimentari sono una delle manifestazioni più importanti della cultura e un modo di comprendere diverse società umane. Specialmente, forse, in Cina». E così, quasi venti anni dopo la pubblicazione della sua opera fondamentale sulla cucina sichuanese, Fuchsia Dunlop ha rivisitato il libro che all'epoca fu in grado di svelare per la prima volta questa micro-area orientale al pubblico occidentale. Con l'obiettivo di riflettere l'evoluzione della percezione di cibi, piatti, ingredienti del Sichuan nel corso di un lungo periodo di immensi cambiamenti culinari. In *The Food of Sichuan* si trovano duecento ricette, cinquanta di queste completamente nuove rispetto a *Sichuan Cookery*. «Poetico e pratico, questo libro offre qualcosa sia ai principianti che agli intenditori», scrive Jenny Zhang su *Eater*. «Nonché la scrittura affidabile e comprensibile della Dunlop sulla storia culturale del Sichuan e gli elementi chiave della sua cucina». Che piaceranno, senz'altro, ai veri amanti dei sapori più forti.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

L'INIZIATIVA

Impegnati, rivoluzionari, inclusivi: sono i personaggi in lizza per i riconoscimenti gastronomici del *Corriere* che verranno consegnati l'11 novembre al Teatro Parenti di Milano. Da oggi sul sito si aprono le votazioni: scegliete il vostro volto preferito

di **Alessandra Dal Monte**

COOK AWARDS ECCO I 30 FINALISTI

Insegnare ai migranti come si fanno i canederli. A 2.297 metri d'altezza, dove gli approvvigionamenti arrivano solo in elicottero o a spalla. Aprire una panetteria nel cuore di un campo profughi iracheno, per dare lavoro (e speranza) a donne altrimenti vessate. Spiegare ai malati di cancro e ai loro familiari che preparare piatti saporiti, anche per chi ha le papille «spente» dalla chemioterapia, si può. Raccontare con delicatezza la vita ruvida delle donne pastore. O dare gioia — e consigli, e spunti — con i libri di ricette. E poi: informare il pubblico con inchieste e approfondimenti, cucinare valorizzando la creatività e il territorio, inventarsi nuovi spazi di potere (femminile). Le persone riescono davvero a creare cose preziose con il cibo. Scoprire quali, nel dettaglio, è sempre una sorpresa.

Grazie alle segnalazioni degli oltre dieci giurati e dei lettori (abbiamo ricevuto centinaia di mail, grazie!) la redazione di *Cook* ha scelto i 30 finalisti — divisi in 5 categorie — dei «Cook Awards», i riconoscimenti alle personalità più innovative del mondo food che il *Corriere della Sera* e il suo mensile di cucina consegneranno a Milano lunedì 11 novembre al teatro Franco Parenti. L'iniziativa è stata organizzata in collaborazione con Caffè Vergnano, Levoni e Zonin1821, ciascuno dei quali consegnerà un preciso riconoscimento (rispettivamente, «Donne del cibo», «Chef novità dell'anno» e «Food reporting», ai quali si aggiungono altre due categorie, «Libri di cucina» e «Progetto sostenibile»). Dalle segnalazioni sono emersi 30 volti, italiani e stranieri. Tutti accomunati da una visione: il cibo non è mai solo cibo, è un mezzo, un ponte, uno strumento per includere. Ma il processo di selezione non è finito: da oggi fino al 29 ottobre si potrà votare il proprio candidato preferito sul sito *corriere.it/cookawards*. Per ogni categoria i finalisti sono cinque, mentre per lo «Chef novità dell'anno» i candidati sono dieci, segno del grande fermento nelle cucine italiane e internazionali. Dopo aver raccolto le preferenze la redazione di *Cook*, a suo insindacabile giudizio, decreterà il nome (uno per categoria) di chi riceverà i riconoscimenti. Li scoprirete l'11 novembre. Intanto votate!

© RIPRODUZIONE RISERVATA

LE TAPPE

ONLINE

Da oggi fino al 29 ottobre potrete votare sul sito *corriere.it/cookawards* il vostro finalista preferito per ciascuna delle 5 categorie: basta segnalarlo con un click. Sarà poi la redazione di *Cook*, insieme alla giuria, a decretare chi ritirerà i riconoscimenti

CERIMONIA

La serata in cui verranno assegnati i riconoscimenti sarà quella di lunedì 11 novembre al Teatro Parenti di Milano: in quella circostanza verranno svelati i nomi dei personaggi più apprezzati, uno per ciascuna delle 5 categorie

FESTA

Quella dell'11 novembre sarà anche l'occasione per festeggiare *Cook*, il mensile di cucina del *Corriere della Sera* che ha appena compiuto un anno. Tanti gli chef stellati, i pasticceri e i pizzaioli che saranno presenti alla serata

CORRIERE DELLA SERA COOK AWARDS 2019

DONNE DEL CIBO

VICKY BENNISON

Con i video Pasta Grannies tramanda le ricette classiche delle nonne italiane

CATERINA CERAUDO

Chef 32enne, ha una stella in un angolo sperduto della Calabria: un piccolo miracolo

KERRY DIAMOND

Ha fondato *Cherry Bombe*, il magazine di culto che racconta le donne del cibo

SKYE GYNGELL

Cucina a spreco zero da «Spring» a Londra e in un hotel-fattoria nella campagna inglese

ASMA KHAN

Nobile indiana, a Londra aiuta le donne immigrate facendole cucinare nel suo locale

LIBRI DI CUCINA

MARCO BIANCHI

«Food mentor» e divulgatore scientifico, ha appena pubblicato *Il gusto della felicità*

ALICE CHAU E LETICIA LANDA

Designer e autrice di *We are la cocina*, il ricettario benefico che riunisce oltre 100 ricette dal mondo

YASMIN KHAN

Autrice di *Zaitoun*, ha dimostrato il potere unificante del cibo nel mondo musulmano

CARLA LALLI MUSIC

Food director di *Bon Appétit*, ha scritto uno dei bestseller 2019: *Where cooking begins*

MEERA SODHA

Con *East* ha messo insieme un patrimonio: le ricette veg dell'Oriente, dall'India alla Cina

PROGETTO SOSTENIBILE

MOKHTAR ALKHANSHALI

Il suo progetto Port of Mokha sul caffè yemenita ha ispirato il libro di Dave Eggers

CAROLYN FEDERMAN

Dà «lezioni ambulanti» di cucina sana ai ragazzi Usa con il carrello Charlie Cart Project

GIUSEPPE MONTI

Nel suo «Rifugio Carducci», sulle Dolomiti, insegna ai giovani migranti il mestiere del cuoco

TABAN SHORESH

Ha creato una panetteria e un caffè in un campo profughi iracheno con l'ong The lotus flower

RYAN RILEY E KIMBERLEY DUKE

Con il progetto Life Kitchen insegnano a cucinare piatti saporiti per i malati di cancro

FOOD REPORTING

SHEILA DILLON

Voce del *The food programme* (Bbc radio), da 20 anni investiga su ogni aspetto del cibo

SABRINA GIANNINI

Con *Indovina chi viene a cena* (Rai3)svela le verità scomode sull'industria alimentare

ANNA KAUBER

La prima, con il documentario *In questo mondo*, a raccontare le donne pastore italiane

STEFANO LIBERTI

Pomodori, nocciole, supermercati: con le sue inchieste ha smascherato i «signori del cibo»

BRIAN HOGAN STEWART

È il re dei food podcast: sul sito *Salt + Spine* intervista gli autori dei libri di cucina

CHEF NOVITÀ DELL'ANNO

FRANCESCO CAPUZZO DOLCETTA

Classe 1992, da «Marzapane» a Roma lavora sui piatti classici con tecnica mai ostentata

GIOVANNI CUOCCI

Alla «Lanterna di Diogene», nel Modenese, unisce cucina locale e inclusione sociale

ALESSANDRA DEL FAVERO

Dai piatti (stellati) di montagna di «Aga», in Cadore, al nuovo locale di New York

GIORGIA EUGENIA GOGGI

Alla «Masseria Moroseta» mostra la Puglia più bella e buona con le sue lezioni di cucina

MICHELE LAZZARINI

A 28 anni è sous chef del «St. Hubertus», ristorante d'alta quota con 3 stelle Michelin

JUNGHYUN PARK

Con «Atoboy» e «Atomix» ha fatto scoprire ai newyorkesi la nuova cucina coreana

NINO ROSSI

Con il suo «Qafiz», 16 coperti, ha portato la stella Michelin nell'Aspromonte calabrese

FEDERICA ROSSINI

All'«Albergo ristorante Cacciatori» di Cartosio (Alessandria) si riscoprono sapori autentici

PIERRE THIAM

Ha diffuso negli Usa il cibo senegalese aiutando i contadini africani a vendere i propri prodotti

MICHELE VALOTTI

Alla «Madia» di Brione cucina in modo creativo con materie prime locali e sostenibili

Un drink perfetto con qualsiasi distillato, unito a latte bollente e spezie. Inventato, leggenda vuole, da Aphra Behn, commediografa e spia inglese. Lungo da preparare, il risultato finale è però un'elegante pozione trasparente, in bocca soave come velluto

MILK PUNCH

di **Marco Cremonesi**
illustrazione di Felicita Sala

IN ANTICIPO
SI PREPARA IN ANTICIPO, AL MOMENTO DEL SERVIZIO SI AGGIUNGE SOLO UN CUBETTONE DI GHIACCIO

SPIRITI
SI USANO 40 CL DI BRANDY DI BUONA QUALITÀ E MEZZA BOTTIGLIA SCARSA DI RUM INVECCHIATO, PER ESEMPIO UN EL DORADO DI 12 ANNI

La leggenda attribuisce questo grande drink a uno dei più straordinari personaggi del Seicento inglese: Aphra Behn. Scrittrice, commediografa, spia incarcerata per debiti (ma è la prima donna inglese ad essersi mantenuta scrivendo), fu accusata di prostituzione anche dagli amici. Ma ora riposa a Westminster. Difficile immaginarsi un personaggio del genere a preparare il punch chiarificato. Si tratta di un drink che sulle carte dei bar va spessissimo sotto falso nome. Perché può essere basato sul brandy, sul rum o su qualunque spirito vi venga voglia, può essere aromatizzato con qualsiasi frutto e spezia vi piaccia e dunque consente di inseguire varie ispirazioni. Senza perdere il carattere peculiare e la sua tessitura di seta. Ai baristi piace anche perché deve essere preparato in anticipo. Al momento del servizio richiede solo il tempo di versarlo dalla bottiglia e, al massimo, aggiungere un cubettone di ghiaccio. Per lo stesso motivo, è adattissimo alle feste in casa. Occhio, però: non è il più semplice dei drink. Nulla di cui spaventarsi, ma un Negroni è più facile: dunque, meglio provare il Milk punch almeno una volta prima di puntarci tutto per una serata. Cominciate pestando le scorze di tre limoni e due lime con quattro etti di zucchero. Quando la poltiglia è liquida, si aggiunge un ananas piccolo e si continua a pestare. Quindi, occorre mezzo litro di té leggero in cui si fanno infondere cannella, cardamomo o anche un anice stellato. Aggiungete 40 cl di brandy di buona qualità, che non vuol dire necessariamente cognac XO, e mezza bottiglia scarsa di rum invecchiato (per esempio, un El Dorado di 12 anni). Si filtra con la garza e si fa riposare in frigo per un'ora. È tempo di cagliare: in un grande contenitore si versa mezzo litro di latte bollente e il succo di un limone. Poi, si aggiunge la pozione in frigo. Mescolate senza spaventarvi per l'orrido aspetto e lasciate raffreddare coperto, per mezz'ora, in frigo. Poi, nuovo filtraggio, sempre con tela leggera e al fresco. Niente da fare, sembra ancora un torbido liquame rossiccio. Prendete un capiente barattolo di vetro, mettete nell'imboccatura un filtro di carta da caffè americano e filtrate per la quarta volta. Il liquido scenderà goccia a goccia, ma sarà ciò che volevate: elegante trasparenza, eccellente sapore e soave velluto in bocca. Un pomeriggio in frigo e il punch è pronto. Il primo brindisi, di *rigoeur*, è per Aphra Behn.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

PER FILTRARE
QUATTRO VOLTE CON UNA GARZA LEGGERA E UN FILTRO DI CARTA DA CAFFÈ AMERICANO

MINIBAR GIN SOLIDALI
di **Gabriele Principato**

FAIR JUNIPER OLD TOM

Un gin prodotto solamente con ingredienti etici e sostenibili, fra cui lo zucchero solidale del Malawi. Viene lasciato invecchiare tre mesi in botti che in origine contenevano rum

ELEPHANT

Distillato artigianalmente con piante equatoriali come il baobab, il 15 per cento del ricavato di questo gin va alle fondazioni Space For Elephants e Big Life per sostenere la tutela della flora e la fauna africane e proteggere gli elefanti

ONE

Dieci botaniche distillate in un alambicco di rame e filtrate sette volte rendono unico il gin ideato dalla britannica Sarah Thompson. La sua vendita serve a sostenere progetti per dare accesso all'acqua pulita a diverse popolazioni nel mondo

Considerato per molto tempo «entry level» fratello minore dell'Amarone, il rosso veronese vive una nuova fase grazie ad alcune aziende che lo stanno nobilitando
Dal profumo floreale e di amarena, i migliori puntano su una longevità di rispetto

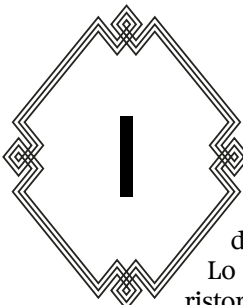
1. IL VALPOLICELLA È IL VINO CHE HA DATO NOTORIETÀ ALL'OMONIMA ZONA A NORD OVEST DI VERONA, PRIMA DELLA CORSA ALL'ORO DELL'AMARONE

2. STESSA ZONA, STESSE UVE DELL'AMARONE: CORVINA, CORVINONE E RONDINELLA. IL CUORE E I MUSCOLI DELLA VALPOLICELLA SONO DATI DALLA CORVINA, IMPORTANTE L'APPORTO DEL CORVINONE, UNA VARIETÀ PIÙ RUSTICA E ROBUSTA, MENTRE LA RONDINELLA ASSICURA UN TOCCO DI COLORE PIÙ DECISO

3. LE CARATTERISTICHE DEL VALPOLICELLA INDICATE DAL CONSORZIO SONO: ALCOLICITÀ MODERATA, ACIDITÀ TOTALE MEDIO-ALTA, SCORREVOLE ALLA BEVA, TANNICITÀ MODESTA, DI COLORE VIVACE CON RIFLESSI GRANATI, PROFUMI FLOREALI E DI AMARENA, FRAGRANZA E FRESCHEZZA

4. SE PRODOTTO NELLA ZONA PIÙ ANTICA (QUELLA DEI 5 COMUNI DI SANT'AMBROGIO DI VALPOLICELLA, FUMANE, SAN PIETRO IN CARIANO, MARANO E NEGRAR) IL VALPOLICELLA PUÒ FREGIARSI DELL'AGGETTIVO CLASSICO

5. IL VALPOLICELLA SUPERIORE È INVECE UN VINO SOLITAMENTE PIÙ ALCOLICO E CON ACIDITÀ INFERIORE; DEVE ESSERE AFFINATO ALMENO UN ANNO PRIMA DI ESSERE MESSO IN COMMERCIO

VALPOLICELLA SUPERIORE
cantina demento

VALPOLICELLA

di **Luciano Ferraro**
illustrazione di Felicita Sala

Il Valpolicella negli ultimi due decenni è vissuto all'ombra dell'Amarone. Un vino considerato *entry level*. È stato il motore della zona vinicola a nord-ovest di Verona. Lo si trovava su ogni tavola, in famiglia e al ristorante. Quando la potenza dell'Amarone ha conquistato i mercati, il Valpolicella si è quasi fatto da parte. I vignaioli gli hanno dedicato meno energie. E in molti casi le uve migliori finivano nelle botti per il parente ricco. Valpolicella e Amarone condividono le stesse uve: Corvina, Corvinone e Rondinella. Le uve Corvina sono le più pregiate. Il Corvinone è più rustico, con grandi grappoli, le viti sono produttive e robuste. La Rondinella serve, invece, a dare un tocco in più di colore. Come in molte patrie del vino, anche in Valpolicella i pareri diversi si tramutano in liti o in divisioni. La «guerra del Valpolicella» è iniziata subito, prima ancora dell'arrivo, nel 1968, della Doc. Il tema era in quale zona si possono produrre i vini. Una fazione sosteneva che l'unica vera Valpolicella fosse quella classica, compresa nei comuni di Valpolicella, Fumane, San Pietro in Cariano, Marano e Negrar. Invece è stata inglobata la cosidetta Valpolicella «allargata», che racchiude le valli di Squaranto, di Mezzane, d'Illasi, di Tramigna e d'Alpone. Infine nella Doc è inserita anche la Valpantena che raccoglie il comune di Grezzana e una parte di Verona. L'ultimo fronte di discussione è sulla quantità di Corvinone nel Valpolicella: era il 50 per cento fino ad agosto, quando il Consorzio di tutela ha alzato la percentuale al 95 per cento. Troppo per alcuni, che temono una diminuzione dell'eleganza di questo rosso popolare. L'atra modifica è stata l'introduzione del tappo a vite. Scontri a parte, qualcosa sta cambiando sul rosso veronese. Un gruppo di aziende sta investendo ricerche e risorse su questo vino, cercando di nobilitarlo. In effetti il Valpolicella ha tutte le carte in regola per togliersi di torno la fama di vino *entry level* e dimostrare il proprio valore tra i grandi rossi del Nord Italia. Profumi floreali e di amarena e freschezza sono le sue caratteristiche. I migliori Valpolicella puntano anche su una longevità di tutto rispetto. Se sull'etichetta c'è la parola Classico significa che il vino viene dalla zona storica. L'aggettivo Superiore indica, invece, che è stato affinato per almeno un anno. C'è poi il Ripasso. Ma è storia che merita un racconto a parte.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

CAVATAPPI

di **Gabriele Principato**

IL DECANTERINO CHE OSSIGENA IN VELOCITÀ

Ha la forma di un fiore di vetro e funziona più o meno come una clessidra: invece della sabbia per misurare lo scorrere del tempo, però, le migliaia di microsfere che si trovano al suo interno filtrano il vino per accelerarne il processo di ossigenazione. Questo singolare accessorio si chiama decanterino e consente un diverso approccio al prodotto enologico sia dal punto di vista funzionale che sensoriale. A idearlo e brevettarlo a livello internazionale è stato l'architetto veronese Carlo Benati, fondatore del laboratorio creativo Wine Design. Nel concreto, la principale funzione di questo oggetto per *wine lovers* è quella di permettere di assaporare dopo meno di quindici minuti di attesa il gusto di un vino che altrimenti andrebbe fatto respirare per ore prima di essere bevuto: questo perché il movimento che si genera all'interno porta a una perfetta ossigenazione del liquido. Ma non solo. Le microsfere danno vita anche a una distillazione a freddo che permette di trattenere l'eventuale residuo fisso. C'è, poi, anche un effetto scenico, in grado di divertire e incuriosire i commensali, legato alla mescita del liquido al suo interno: il vino quando viene versato colora le palline di vetro all'apice del piccolo decanter, mentre nella parte inferiore si genera una sorta di pioggerellina rossa capace di regalare uno spettacolo singolare anche per coloro che dei vini corposi e della relativa ossigenazione ne sanno ben poco. Realizzato in vetro di Murano, il decanterino si può acquistare sul sito *wine-design.it*.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

Tarvisio / Anteprima / **23 ottobre**
Udine / Ein Prosit / **24—28 ottobre**

XXI EDIZIONE

EIN PROSIT 2019

Una settimana all'insegna di presentazioni, degustazioni, incontri, cene e laboratori con il coinvolgimento di Chef, giornalisti ed operatori di settore.

Illustrazione: Mattotti - Avril / ADV: fivestudio.it

MOSTRA ASSAGGIO

Sabato 26
domenica 27 ottobre
Orario: **10:00 - 18:00**
Ingresso: **€ 30,00** a persona, a giornata

—Salone Friuli Venezia Giulia
presso **Casa Cavazzini** - Udine

—Italia, Internazionale, Gastronomia
presso **Chiesa di S. Francesco** - Udine

Una selezionata schiera di produttori enogastronomici darà la possibilità di assaggiare e degustare il meglio della loro produzione. Oltre 200 le aziende enogastronomiche presenti.

SALONE DELLA BORGOGNA

Domenica 27
Lunedì 28 ottobre
Orario: **10:00 - 18:00**
Ingresso: **€ 80,00** a persona, a giornata

—Salone della Borgogna
presso **Castello di Udine** - Udine

Novità della XXI edizione di Ein Prosit, presso il Salone del Parlamento, la possibilità di assaggiare la selezione dedicata alle aziende della Borgogna, in collaborazione con Club Excellence.

È consigliata la prenotazione
www.einprosit.org / info@einprosit.org

BIWA 2019

Sabato 26 ottobre

Orario: **16:00 - 19:00**
Ingresso: **€ 50,00** a persona

—BIWA 2019
presso **Castello di Udine** - Udine

Best Italian Wine Awards: una giornata dedicata all'assaggio, insieme a Luca Gardini, dei primi trenta migliori vini dell'edizione 2019 del BIWA.

È consigliata la prenotazione
www.einprosit.org / info@einprosit.org

L' Anteprima

Mercoledì 23 ottobre

Presso le case ed i ristoranti di Tarvisio

Ad inaugurare la XXI edizione della manifestazione, alcune cene stellate che ospiteranno grandi Chef internazionali: Tim Butler (Ristorante Edelhof), Virgilio Martinez (Ristorante Ilija) e Giancarlo Toso (Cantina di Epicuro).

Degustazioni Guidate

Sabato 26
Domenica 27 ottobre

Presso l'Hotel Astoria e il Palazzo D'Aronco a Udine

Occasione unica per conoscere e confrontarsi con prodotti di grande spessore qualitativo. Le degustazioni sono presentate da professionisti del settore che conducono gli appassionati passo dopo passo nell'assaggio dei vini.

Laboratori dei Sapori

Sabato 26
Domenica 27 ottobre

Presso il Palazzo Valvason Morpurgo a Udine

Consueto ed atteso appuntamento con i sapori della nostra Regione e dell'Italia intera alla (ri-) scoperta di abbinamenti tra le più significative specialità gastronomiche ed i vini della penisola.

Gli Chef e le Cene

Da giovedì 24
a domenica 27 ottobre

Presso alcune case private e ristoranti di Udine

Cinquanta Chef provenienti da ogni parte del mondo animeranno la settimana di Ein Prosit con le loro proposte, nelle quali la ricerca del dettaglio si fonde con la tecnica delle preparazioni di straordinario livello.

Special Events

Da venerdì 25
a domenica 27 ottobre

Presso le aree dedicate della città di Udine

Durante il week-end ci saranno appuntamenti ed incontri con il mondo gourmet, con la partecipazione di giornalisti, produttori, operatori di settore, musicisti ed alcuni tra i migliori Chef che proporranno le loro specialità.

Visite guidate

Nei giorni della manifestazione, in collaborazione con il Comune di Udine e Civici Musei Udine, i visitatori della manifestazione avranno la possibilità di prenotare una breve visita guidata, di 45 minuti circa, al Museo di Casa Cavazzini, alle sale di Palazzo D'Aronco e di Palazzo Valvason Morpurgo.

Giorni e orari visite guidate (Prenotazione obbligatoria a: info@einprosit.org)
Sabato 26 ottobre 12:15 e 16:15
Domenica 27 ottobre 12:15 e 16:15

Informazioni e prenotazioni

il Tarvisiano

Consorzio Promozione Turistica del Tarvisiano, Sella Nevea, Passo Pramollo
T +39 0428 2392 / F +39 0428 2306
info@einprosit.org / **www.einprosit.org**

CON IL PATROCINIO DI

Ministero delle Politiche Agricole Alimentari e Forestali — Regione Autonoma Friuli Venezia Giulia — Comune di Udine — Fondazione Friuli

PARTNER ISTITUZIONALI E SPONSOR

Regione Autonoma Friuli Venezia Giulia — Friuli Venezia Giulia www.turismofvg.it — Comune di Udine — Udine Musei — illy — Electrolux Professional — Crédit Agricole FriulAdria — Camera di Commercio Udine — Acqua Panna — S.Pellegrino — Prosciutto di San Daniele — Despar Eurospar Interspar — Allianz — Grana Padano — Asahi — Veuve Clicquot — Prosecco DOC Italian Genio — Comune di Tarvisio — Università degli Studi di Udine — Prontoauto Jeep

MEDIA PARTNER

Messaggero Veneto — Agrodolce — Food&Wine Lovers — Kleine Zeitung

SPONSOR TECNICI

pratic — Moroso — Slowear Venezia — Moretti Forni — Zorzi — Meteri — Caraiba — Friultende

Agronomi che affiancano i produttori locali, tempi più lunghi di maturazione delle drupe, ritorno alla coltivazione in Zimbabwe e recupero delle capsule. Nespresso, multinazionale con sede a Losanna, compie i suoi primi venti anni in Italia proseguendo i tre progetti di responsabilità sociale

LA GRANDE SFIDA DEL CAFFÈ SOSTENIBILE

di **Tommaso Galli**

Hanno affiancato ai loro oltre 100 mila coltivatori locali in 13 diversi Paesi del pianeta 469 agronomi formati per migliorare la produzione del caffè. In Colombia, nella regione di Jardin, hanno creato il Community Mill, un grande centro dove i coltivatori portano i loro chicchi per farli lavorare con metodi più moderni, aumentando il guadagno ma soprattutto diminuendo gli sprechi. Poi hanno lanciato Reviving Origins (per recuperare la coltivazione del caffè in quelle zone del mondo dove si era interrotta) e in Italia dal 2011 studiano come dare una nuova vita alle capsule esauste. La sfida dell'attenzione all'ambiente e al territorio è aperta per Nespresso, la multinazionale del caffè con sede a Losanna che questo mese per altro compie i suoi primi venti anni in Italia. «Per noi il caffè deve essere di qualità e sostenibile», spiega Stefano Goglio direttore generale per l'Italia di Nespresso. E se per la prima caratteristica il gruppo ha puntato tutto sulla selezione diretta dei chicchi migliori, per la seconda Nespresso si sta da tempo muovendo per sostenere le comunità locali e provare a riportare la coltivazione e la cultura del caffè laddove si era persa. «Con il programma AAA Sustainable Quality, nato nel 2003 con la collaborazione di associazioni come Rain Forest Alliance stiamo cercando di incentivare buone pratiche locali. Per esempio, in alcune zone e a seconda delle caratteristiche del caffè, — continua Goglio — è utile aspettare qualche settimana in più per far raggiungere alle drupe, cioè i frutti dai quali si estraggono i chicchi, la maturazione ideale. A fronte di una maggiore attesa, noi paghiamo un prezzo premium». L'impegno di Nespresso, poi, si è spostato anche nei Paesi in cui per motivi politici o ambientali il caffè non si coltivava più. Come lo Zimbabwe orientale, per instabilità politica, o Porto Rico, dove le piantagioni sono state devastate dagli uragani del 2017. In Italia, invece, si sta affrontando la questione capsule. «Dal 2011, con il progetto Da chicco a chicco ricicliamo i due materiali di cui sono composte, l'alluminio e il caffè residuo. Il primo è un materiale per noi perfetto, perché protegge bene dagli elementi esterni come aria e luce e lo si può riutilizzare all'infinito». Il secondo (recuperato dalle capsule esauste che i consumatori possono riportare nei negozi monomarca Nespresso) viene trasformato in compost e utilizzato come fertilizzante in una risaia di Pavia. Il riso lì nato rifornisce poi il Banco Alimentare della Lombardia, e dal 2011 a oggi sono stati donati oltre 2 milioni e mezzo di porzioni di riso. «Certo, stando alle normative attuali — commenta Stefano Goglio — non è semplice raccogliere le capsule esauste, che sono considerate in Italia un rifiuto urbano indifferenziato. Mentre in altri Paesi, come Francia o Svizzera, abbiamo attuato anche un servizio di raccolta porta a porta per i clienti che acquistano online, in Italia per il momento, infatti, le capsule possono essere collezionate nelle nostre boutique o in alcune isole ecologiche distribuite sul territorio. Ma ci siamo assunti la responsabilità di trovare una soluzione aprendo dei tavoli di discussione con le istituzioni». Nel frattempo, nelle province di Lecco, Monza e Brianza, Nespresso sta portando avanti un progetto pilota per il recupero delle capsule: i cittadini le buttano nella spazzatura indifferenziata, poi Silea (la società intercomunale che gestisce i rifiuti della zona) grazie a una nuova tecnologia le separa nello stabilimento. Così il cliente finisce per riciclare senza sforzo. «Perché la chiave, sin dal primo lancio nel 1999 in Italia, è sempre stata questa. Abbiamo reinventato l'espresso, per rendere accessibile anche in casa l'esperienza del bar, senza dimenticarci di tutto quello che ruota intorno alla tazzina».

Riutilizziamo le cialde esauste come fertilizzante in una risaia pavese per il Banco Alimentare

AI VERTICI

Stefano Goglio, classe 1972, è, dall'estate del 2017, il direttore generale per l'Italia di Nespresso. La multinazionale, con sede a Losanna, leader nel settore del caffè porzionato festeggia quest'anno i suoi primi 20 anni in Italia: nel 1999 fu lanciata qui la prima capsula

© RIPRODUZIONE RISERVATA

STANZE & OGGETTI

Come apparecchiare in modo informale ma con tanto calore
Per le occasioni in famiglia o i pranzi allestiti
all'ultimo minuto. In fondo è sufficiente usare enormi tovaglioli di lino per concedersi
qualche piccolo lusso anche quando le cose sono fatte alla rinfusa

di **Irene Berni**

SALE E PEPE

Servite spezie sale e pepe in piccole ciotole di legno con cucchiaini. Sceglierli di materiali naturali aggiungerà calore e renderà il tavolo rustico e informale

AL CENTRO

Un centrotavola composto da vari vasi risulta più ricco se sono di diverse altezze e materiali. Il più alto non dovrà stare di fronte ai piatti per non intralciare la vista

ACQUA

Servite sempre l'acqua in brocche di vetro. Si uniformeranno con il centrotavola e daranno verticalità senza troppo ingombrare

BICCHIERI

Se sceglierete piatti molto decorati, è preferibile, viceversa, utilizzare bicchieri di vetro per acqua o vino dalle linee semplici e pulite

POSATE

Utilizzate una collezione di vecchi coltelli e posate. Non è necessario che appartengano allo stesso servizio, sarà sufficiente che siano simili per materiale e lucentezza

TAVOLA IMPROVVISATA

TAGLIERI

Posizionate sul tavolo piccoli taglieri. Saranno utili come sottopentola o per schiacciata e pane. Fatelo prima di servire, per non dover poi spostare fiori e piatti

Non saprei immaginare la mia famiglia senza pranzi improvvisati: di solito ci stringiamo su un lato del grande tavolo della veranda e lasciamo sul resto le nostre faccende compiute a metà. Le composizioni floreali delle colazioni sono raccolte su un vassoio e conservate in cucina al riparo dal sole. Prenderne alcune da disporre in modo casuale sul tavolo è una buona scusa per far dare un contributo anche a mia figlia. La tovaglia? Usiamo quel che capita dal cassetto della biancheria. Ma va bene anche il grande canovaccio acquistato all'ultimo mercatino, quello fresco di bucato e troppo bello per finire appeso al gancio in cucina. Basta, poi, aggiungere enormi tovaglioli di lino per non dimenticare di concedersi un lusso anche quando le cose son fatte alla rinfusa: la saggezza di mia nonna riassunta in un dettaglio. Occasioni come questa realizzano il nostro desiderio comune di ritagliarci un momento privato da vivere senza nessuna aspettativa con lo stesso gusto di farlo come quando si inventano menu con ciò che si ha in frigo. A volte ogni cosa sembra richiedere troppo tempo per vedere qualche risultato, altre tutto accade con spontaneità. Per quanto sia un po' banale, non posso fare a meno di credere che vicino ai propri cari sia possibile concretizzare il sogno di viver lentamente come se non ci fossero altri piani per la giornata.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

Materiali sintetici di ultima generazione, ceramiche celebrative e utensili che si ispirano a disegni e forme di un tempo capaci, però, di funzionare in eterno
Le migliori novità per la casa

a cura di **Martina Barbero**

IN PVC TRASPARENTE

A volte è cercando nel proprio passato che nascono idee e progetti interessanti. Questa tovaglietta ne è un esempio: il disegno floreale è stato ricavato da un documento in seta dipinto a mano trovato nell'archivio storico di Limonta, l'azienda tessile di Costa Masnaga (Lecco) attiva dal 1893. Il twist moderno lo ha dato il materiale: un crystal pvc trasparente che la rende facile da pulire ma soprattutto versatile. Perché sovrapponendola a tessuti di colori diversi dà l'opportunità di creare mise en place sempre nuove. Le tonalità da abbinare? Quelle più chiare, come ghiaccio, perla o verbena. (*societylimonta.com*)

© RIPRODUZIONE RISERVATA

SERVIZIO DA TÈ BAUHAUS

Ispirata dalle forme del Bauhaus, che quest'anno compie cento anni, la designer britannica Bethan Laura Wood ha reso omaggio alla corrente architettonica con il suo nuovo servizio da tè Tongue per Rosenthal, marchio storico tedesco. La teiera racconta le forme lineari tipiche del movimento: il coperchio unito alla maniglia crea un profilo continuo con il beccuccio, il design è semplice ed essenziale, per esasperare l'unione di arte e tecnologia, cuore dello stile industriale Bauhaus. La sapienza manuale, poi, è quella di un'artista innamorata della ceramica: «Da piccola mi disperai quando seppi che le lezioni del sabato mattina sull'argilla erano ammesse solo ai bambini di almeno 7 anni», racconta. «Quando finalmente iniziai, non la lasciai più. Oggi uso la porcellana liquida: è una materia viva in tutta la sua lavorazione». (*rosenthal.it*)

© RIPRODUZIONE RISERVATA

VINTAGE

Definita dal *New York Times* «the cool sciura», dopo un passato da giornalista di moda e design, oggi Jennifer Jane Martin gestisce la piattaforma di lifestyle La Double J, dove vende articoli dal 2015: una chicca per amanti del barocco siciliano e un vero archivio di pezzi vintage firmati da atelier di tutta la penisola. Come questo piatto, realizzato da Ancàp, azienda veronese di porcellane, parte della collezione Libellule. Con motivi floreali, toni salmone e petrolio, si tratta di un set studiato per mescolarsi e sovrapporsi: scodella, piatto piano e da dessert e centrotavola. (*ladoublej.com*)

© RIPRODUZIONE RISERVATA

PEZZI UNICI

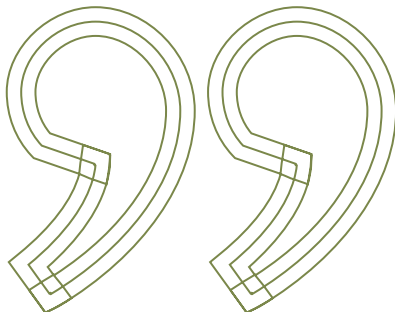
Ogni mestolo è originale perché creato a partire da un pezzo unico di noce ed è la venatura del legno il tratto distintivo di questi cucchiai. «Sentivamo un vuoto nel mercato di prodotti per la casa — raccontano Nicholas Blaine e Paul Denoly, designer newyorchesi —, ecco perché nel 2013 abbiamo deciso di fondare Hawkins, la compagnia che raccoglie oggetti pensati da piccoli produttori in tutto il mondo». Realizzati da artigiani in Marocco, questi mestoli sono preziosi quanto pezzi d'arte e pratici: il legno più scuro si macchia meno e, con il tempo, crea una patina resistente. (*hawkinsnewyork.com*)

© RIPRODUZIONE RISERVATA

A COSA SERVE?

IL DAMKONI

Il segreto per preparare del riso basmati soffice e non gommoso? Intrappolare il vapore che si crea nella pentola durante la cottura. «La regola per cuocere i chicchi allungati — spiega Salma Hage, guru della cucina persiana, nel suo libro-bibbia *The Lebanese cookbook* (Phaidon) — è tostarli in padella per poi coprirli d'acqua profumata allo zafferano e aspettare che venga assorbito tutto il liquido». È a questo punto che entra in gioco il *damkoni*, o *rice bonnet*: una sorta di cuffia in cotone da far scivolare intorno alla parte interna di un qualsiasi coperchio. La fodera assorbe il vapore in eccesso facendo sì che la condensa non goccioli nuovamente sul riso ma resti raccolta nella stoffa. L'oggetto si ispira al rimedio antico usato nelle case iraniane per cui venivano messi sui pentoloni in cottura asciugamani e canovacci ripiegati e può essere usato per preparare al meglio anche cous cous, pilaf e quinoa. Louis Shafia, food writer e fondatrice dei supper club persiani di Londra, ha messo a punto il suo speciale damkoni fatto di un tessuto doppio strato a base di fibra di canapa e cotone biologico: «Questa cuffia robusta assorbe la condensa mentre i grani cuociono, dando loro una consistenza più leggera». A nessuno piace trovare nel piatto cumuli di riso raggrumato e, con l'aiuto di questa fodera, non servirà nemmeno sgranare con una forchetta dopo la cottura. (*m.bar.*)

© RIPRODUZIONE RISERVATA

24 FOOD ORE

9AM: «AN CRÙBH»

Tra il mare e le colline si staglia «An Crùbh». All'interno di questa moderna galleria d'arte ci si può godere una vista mozzafiato (grazie alle grand vetrate che aperte sul panorama) e brioche sempre calde per colazione, da provare quelle con glassa alle mandorle. L'inizio di giornata ideale (Sleat, Isle of Skye)

1PM: «LOCH BAY»

A Stein, piccolo paesino di pescatori a nord-ovest dell'Isola, «Loch Bay Restaurant», una stella Michelin, serve ogni giorno piatti della tradizione scozzese leggermente rivisitati. Micheal Smith, lo chef, ha unito così influenze francesi a ingredienti locali. Da provare per pranzo l'aragosta con le mele (1 Macleods Terrace, Stein)

4PM: «TALISKER»

Non si può dire di essere stati in Scozia senza aver bevuto un distillato. A Skye potrete vedere la produzione del gin, all'interno dell'«Isle of Skye Distillers» (Rathad na Slignich, Portree) e quella del whisky da «Talisker», storica azienda nel panorama scozzese (Carbost)

8PM: «THREE CHIMNEYS»

La parola d'ordine è local. Da «Three Chimneys» (Colbost, Dunvegan) entra in carta solo quello che l'isola può offrire. In questo modo Scott Davies ha risollevato le sorti del ristorante, rielaborando gli ingredienti del territorio, dalle ostriche al salmone (*t. gal.*)

Il «Kinloch Lodge» si trova nella parte sud orientale di Skye. Tra le colline e il Loch na Dal, questo ex capanno di caccia del XVI secolo offre riparo ai turisti che vogliono comodamente alloggiare sull'isola. E lasciarsi trasportare dalla cucina del territorio rielaborata dallo chef di origini brasiliane

Camere dall'atmosfera british e corsi di foraging al Kinloch Lodge, boutique hotel nato in un ex rifugio da caccia nell'arcipelago scozzese delle Ebridi
Qui lo chef brasiliano Marcello Tully lavora solo pesce della baia e selvaggina locale

IL CAPANNO ETNO-LOCAL DELL'ISOLA DI SKYE

di **Tommaso Galli**

È nato un po' per caso. Racchiuso tra i piedi di una montagna e il Loch na Dal, una striscia di acqua salata come la chiamano in Scozia. Ma presto il Kinloch Lodge, un boutique hotel con ristorante situato a sud-est dell'isola di Skye, è diventato un punto d'appoggio strategico per girovagare senza fretta. Concedendosi il lusso di percorrere strade poco battute o di perdersi nei pascoli abitati solo dalle *Highland cows*, le mucche a pelo lungo per intenderci. Perché spesso quest'isola, la più grande delle Ebridi interne, con i suoi quasi 2mila chilometri di superficie, rappresenta per molti solo una toccata e fuga. Giusto il tempo di arrivare a Portree, uno dei centri storici, scattare qualche foto (un selfie ci scappa di sicuro) alle casette colorate che si affacciano sul porto e saltare su uno dei pochi autobus per tornare sulla terraferma, sperando di non perderlo. Il resto rimane un mistero ai turisti distratti. Ignari della natura incontaminata che si mescola alla storia di clan, pescatori e cacciatori in una nuova vitalità, anche gastronomica. Capace soprattutto di reinventarsi, proprio come Kinloch. In questo ex capanno da caccia del XVI secolo ci ha sempre vissuto la famiglia Macdonald, una delle più antiche dell'isola. Claire e suo marito Godfrey, il 34esimo capo del clan, hanno cresciuto qui i loro quattro figli. Ma è stato negli anni '70 che hanno deciso di trasformarlo in un hotel cercando di conservare l'atmosfera di casa. Almeno della loro. Grazie a tappezzerie molto *british*, corni di stambecco alle porte (dopotutto era il buen ritiro dei cacciatori della famiglia), boiserie di legno scuro e ritratti d'epoca. Per anni hanno portato avanti questa loro piccola avventura: Claire si occupava della cucina — la sua più grande passione, tanto da farle scrivere negli anni oltre dieci ricettari — e Godfrey dell'accoglienza. Quando però la gestione è passata nelle mani della figlia Isabella, una decina di anni fa, il Lodge è rinato. Non solo perché Skye è diventata una meta sempre più ambita, vissuta comunque da molti alla chetichella, ma anche per le scelte fatte internamente. Ed è allora che ha fatto il suo ingresso nel clan Macdonald Marcello Tully. Uno chef di origini brasiliane (anche se racconta di avere antenati scozzesi) che ha girovagato per mezz'Europa da quando aveva 14 anni, prima in un anonimo ristorante francese a Londra e poi entrando nella brigata dell'allora tristellato «Le Gavroche» di Albert Roux sempre nella capitale britannica, per approdare quindi sull'isola. Portando un po' del suo passato, ma lavorando con quello che il territorio ha da offrire. Nel menu vengono mixate erbe spontanee raccolte quotidianamente, pesce fresco pescato nella baia e selvaggina. Anche se i suoi piatti firma rimangono il petto di piccione arrostito con barbabietole e crème fraîche e l'agnello nero delle Ebridi con anacardi, piccola reminescenza esotica. Una cucina, la sua, da vivere a pranzo o a cena ma anche attraverso le tante esperienze organizzate per gli ospiti durante la giornata: dal foraging ai corsi di cucina, fino alla degustazione di whisky. Tutte da provare lentamente per ricordarsi che Skye, anche fuori stagione, vale molto di più di qualche ora rubata.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

IL MERCATO

Nato negli anni '30, il Surquillo è il più grande bazar della capitale: 343 banchi dove esplodono tutti i sapori del Perù, dai frutti amazzonici come chirimoya e aguaje alle patate andine. Al Mercado 28, invece, si assaggia il migliore cibo di strada

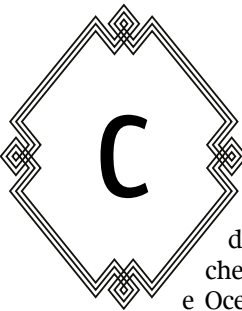
LIMA

1

DOVE

Il mercato di San Isidro, aperto tutti i giorni (7-17), si trova in via Augusto Araníbar; il Surquillo, in Paseo de la República, è aperto dalle 7 alle 19 (sabato e domenica fino alle 17); il Mercado 28, aperto tutti i giorni, è in via Vasco Núñez de Balboa (info sul sito *mercado28.pe*)

2

di **Martina Barbero**
foto di Jimena Agois e Martina Barbero

Come oasi colorate sparpagliate ovunque, i mercati di Lima — ne esistono in ognuno dei 45 distretti della capitale peruviana – sono viaggi che parlano di Amazzonia, Ande e Oceano Pacifico. Mentre i limegni raccontano la propria città scherzando sulla tonalità monocroma del cielo (sempre grigio perché si tratta di una lingua di terra pizzicata tra la Cordillera e il mare), non ci vuole molto per capire come, in fondo, della vivacità del sole non sentano troppo la mancanza. Basta mettere piede nel variopinto mercato coperto di Surquillo. Nato negli anni '30 e riaperto nel 1983, dopo un incendio devastante nel 1979, il bazar dell'omonimo quartiere è il più grande di Lima ed è dove da sempre si trovano prodotti da tutto il Perù. Insieme ai profumi, qui esplodono anche i colori. Con i suoi 343 commercianti ci si imbatte subito in banchi a più piani che espongono peperoncini: più di 500 varietà, tra cui il Charapita giallo, l'Ají dulce verde o rosso e il nero Cacho de cabra. Impossibile, poi, non essere stregati da tutte le stranezze della «selva», la frutta della foresta Amazzonica. La chirimoya, antica coltivazione Inca di cui si mangia solo la polpa bianca e cremosa ma non i semi velenosi: i limegni la propongono ovunque, dalla colazione in hotel ai truck itineranti, così che dalla «chiri-mania» non si può sfuggire. La lucuma, verde fuori e arancione dentro, con la sua pasta amidosa e secca. L'aguaje, frutto rosso e squamato della palma che gli indigeni chiamano albero della vita perché simbolo di immortalità. E ancora le piccole bacche selvatiche di camu camu, che crescono durante la stagione delle piogge (da novembre a marzo), e il palta fuerte, l'orgoglio nazionale: un avocado grosso quanto una mano e fondente come il burro, servito a ogni ora del giorno con sale, pepe e pane tostato. Addentrandosi nel cuore del mercato di Surquillo, si incontrano *las carniceras*, le signore della carne: «Noi donne sappiamo affettare manzi e suini meglio degli uomini», parla forte da dietro il suo arsenale di filetti e costate Gisella Espinosa, 50 anni. «Trattiamo di tutto: verdura, frutta, legumi e non ci facciamo certo spaventare dalla carne. È da trent'anni che lavoro in questo mercato e prima di me mia madre. Ho imparato tutto da lei», racconta continuando a insistere con

Charapita giallo o Cacho de cabra: qui si trovano più di 500 varietà di peperoncino

3

4

1 Bancarella di chirimoya, un frutto amazzonico, al mercato di Surquillo 2 La terrazza del Mercado 28 3 Venditore di torte di mais appena fuori il mercato di Surquillo 4 Papas delle Ande, una varietà di patata rossa al mercato di San Isidro 5 Un banco della frutta al mercato di Surquillo 6 Pesce fresco al mercato di San Isidro

5

6

il coltello tra i tessuti del muscolo che ha davanti. È a questo punto, nella parte centrale della struttura, più simile a un labirinto senza logica, che la gente viene travolta dai vapori delle cucine. Nel girovagare caotico si finisce davanti a «El Chevichano» e la proprietaria Mariela rifila a tutti il suo tsunami. Un ceviche con chicharrón (cotica di maiale fritta), leche de tigre (succo di lime e peperoncino), polpo e riso. Per comprendere meglio la straordinaria biodiversità del Perù — 84 ecosistemi su un totale di 103 esistenti al mondo, dichiara Slow Food — ci si deve spostare al mercato di San Isidro, meta dello shopping alimentare per famiglie borghesi, a 7 minuti di macchina da Surquillo. Qui l'atmosfera è meno frenetica e i venditori espongono con ordine le chicche più introvabili. Appena entrati, ci si trova davanti a un banco di piccole pepite dalle forme e dai colori più strani. «Sono tuberi andini: papas, ocas, maca, mashua», spiega Luis Cortes, il commerciante che porta a Lima varietà di patate sempre diverse. «In Perù se ne coltivano 3.500 varietà, ma la gente non le conosce tutte. Oggi ne ho 14, scelte dai piccoli produttori della Sierra». Bitorzolute, striate, blu e nere. Ma la magia è ancora più grande quando si sbircia l'interno: tagliate a metà, svelano le stesse sfumature di Vinicunca, la montagna arcobaleno della regione di Cusco conosciuta per essere di sette colori diversi. A qualche metro si incontra Josè Carrus, lineamenti duri, aspetto accigliato e mani curate. Sfiletta pesce da quando ha 17 anni e al mercato di San Isidro, nei suoi due metri di chiosco impeccabili, porta solo *pescado del día*: poche varietà scelte a Villa Maria del Triunfo, il centro ittico di Lima. L'esperienza può dirsi completa solo con una tappa finale sulla terrazza del Mercado 28, aperta nel 2018 a Miraflores (il quartiere più turistico) che, sulla scia del Chelsea Market di New York e del San Miguel di Madrid, raccoglie il migliore cibo locale di strada. Qui si arriva con la spesa già fatta per assaggiare la chica, bevanda artigianale a base di mais nero, varietà morado, e le specialità di Lima. La migliore? Il tacacho, la colazione tipica a base di pasta di platano soffritta, chicharron, salsiccia e cecina, il maiale essiccato dall'Amazzonia.

Con la spesa già fatta si prova la chica, bevanda a base di mais nero, varietà morado

© RIPRODUZIONE RISERVATA

INFORMAZIONE PUBBLICITARIA

Un patrimonio unico al mondo

I riconoscimenti DOP e IGP salvaguardano le nostre tradizioni e garantiscono una qualità certificata ai consumatori

È innegabile, in Italia abbiamo un clima e un ambiente geografico unico, fatto di pianure, colline, valli e montagne, dolcemente incorniciate da fiumi, laghi e mari. Una biodiversità che ha reso possibile nel tempo la nascita di un'incredibile varietà di prodotti agroalimentari tipici.
Ma la storia delle nostre eccellenze alimentari non sarebbe stata la stessa senza l'ingegno dell'uomo che ha saputo nel tempo capire e valorizzare il proprio territorio, prendendone il meglio per trasformarlo in qualcosa di unico.
Ed è proprio da questa cultura antica e dalle tradizioni più autentiche che arrivano i Salumi DOP e IGP, prodotti indissolubilmente legati al territorio di origine (inteso come insieme di fattori naturali e umani), di cui ne tramandano e raccontano la storia.
Singole storie che di fatto sono poi il racconto di un viaggio favoloso attraverso l'Italia, alla scoperta delle nostre tradizioni e della nostra cultura. Un viaggio dove i salumi DOP e IGP sono lì ad aspettarci, ad accoglierci nei loro territori e pronti a farci vivere la loro storia, fatta di persone, gesti antichi e tecniche produttive sapientemente tramandate, ma anche migliorate, nel tempo. Storie di profumi, di aromi e di sapori. Storie di ricette, di cucina tradizionale, di pranzi in famiglia ma anche di grandi chef e di piatti innovativi e ricercati.
Ma quindi da dove e perché nascono le Indicazioni Geografiche?
DOP e IGP sono un sistema di qualità nato in ambito europeo proprio per riconoscere e certificare il valore di particolari produzioni agroalimentari. Le rigorose normative che regolamentano e riconoscono queste produzioni hanno una doppia funzione: da un lato salvaguardare i prodotti stessi, proteggendone i nomi e la tipicità da imitazioni e abusi e, dall'altro, tutelare i consumatori garantendo una qualità certificata e controllata. Ed è per questo che i prodotti DOP e IGP devono seguire un preciso Disciplinare di Produzione, che ne regolamenta il procedimento produttivo, ne fissa i requisiti e ne comprova il legame storico con il territorio di provenienza.
La strada per diventare un salume DOP e IGP non è semplice. L'iter per ottenere la registrazione è lungo e la produzione prevede molti controlli e procedimenti volti ad assicurare il rispetto del disciplinare.
Ma la meta finale del viaggio è importante, essere riconosciuto come prodotto di eccellenza che porta con sé – oltre a caratteristiche sensoriali e di gusto uniche - i valori, la cultura e la tradizione di persone che da sempre hanno saputo tramandare saperi, artigianalità e passione.
I salumi DOP e IGP sono dunque un patrimonio che è una delle nostre ricchezze più grandi e che come tale dobbiamo proteggere, tutelare e sempre più imparare a raccontare e valorizzare.

Siamo il Paese europeo con il maggior numero di prodotti agroalimentari DOP e IGP e se guardiamo i salumi, un quarto sono italiani

I Consorzi di tutela

Salvaguardia, valorizzazione e cultura dei territori

I Consorzi di tutela hanno un ruolo importante all'interno del sistema delle produzioni DOP e IGP. Nascono come associazioni volontarie, senza finalità lucrative, promosse dagli operatori economici coinvolti nelle singole filiere con la precisa funzione di tutelare, promuovere e valorizzare i prodotti.
Hanno anche il compito di contribuire a promuovere la conoscenza del valore delle denominazioni, attraverso una corretta informazione al consumatore della qualità, delle caratteristiche dei prodotti e dei significati delle certificazioni stesse, in modo da far conoscere un modello produttivo che non è solo economico ma anche sociale/culturale e che, promuovendo la storia e la bellezza dei territori, può supportare fattivamente lo sviluppo delle economie locali e del turismo.
ISIT (Istituto Salumi Italiani Tutelati) è l'associazione di riferimento dei Consorzi di Tutela dei salumi DOP e IGP, nato nel 1999, associa oggi 16 consorzi in rappresentanza di 22 prodotti DOP e IGP.

I Consorzi aderenti ad ISIT:

mipaaft
ministero delle politiche agricole alimentari, forestali e del turismo

Caviro, colosso di Faenza, ha brevettato un metodo di produzione ispirato alle conoscenze enologiche pioneristiche del genio toscano. Oggi è adottato da tutte le cantine affiliate al gruppo, che a Vinci possiede 70 ettari, di cui quattro sono parte degli antichi possedimenti dell'artista

LA RINASCITA DEI VINI DI LEONARDO

di **Gabriele Principato**

«Il divino licore dell'uva». Così Leonardo da Vinci definiva il vino, conferendogli un ruolo quasi spirituale. E lo produceva anche, con un metodo scientifico in anticipo di secoli sulle tecniche moderne. E che oggi è tornato attuale più che mai. «Anche l'enologia, insieme ad arte, scienza e architettura, era tra le sue passioni», spiega SimonPietro Felice, amministratore delegato di Leonardo Da Vinci Spa e del gruppo Caviro, colosso di Faenza. «La studiava in maniera approfondita, come racconta una lettera del 1515 al fattore del suo podere di Fiesole. Quasi un trattato vitivinicolo — continua — dove si indicano aspetti oggi dati per certi, ma all'epoca pionieristici, come l'ottimizzazione della qualità dell'uva, la centralità del vitigno, la concimazione con sostanze basiche e la vinificazione in botti chiuse». Tutto ciò con l'obiettivo di produrre un «vino excellente», scriveva Leonardo. E così da quei materiali è nato oggi il Metodo Leonardo, un protocollo brevettato da Caviro per mettere in pratica le intuizioni leonardesche e ottenere vini di qualità come li aveva immaginati lui. Si tratta di un capitolato enologico segreto, messo a punto con il supporto di esperti come Alessandro Vezzosi, studioso di Da Vinci, e Luca Maroni, analista sensoriale. Il metodo è oggi adottato da tutte le cantine che fanno capo a Caviro. Che oggi ha acquistato aziende anche a Montalcino dove si vinifica un Brunello icona delle collezioni di vini leonardeschi dedicati alle celebrazioni dei 500 anni dalla scomparsa del Genio: Villa Da Vinci, 1502 Da Vinci in Romagna, I Capolavori, Leonardo Da Vinci, Leonardo Geniale. Tredicimila bottiglie realizzate con uve dalla Toscana, dalla Romagna e, per l'ultima serie, da altre zone d'Italia anche con formato nuovo. Una bottiglietta di design da 187 millilitri venduta a prezzo «democratico»: un euro. L'idea del Metodo è nata nel 2015, quando a Milano fu ritrovata la vigna regalata a Leonardo da Ludovico il Moro come ricompensa per la realizzazione del Cenacolo: 15 pertiche e tre quarti davanti alla basilica di Santa Maria delle Grazie. Da lì sono partite le ricerche per svelare l'anima da *winemaker* di Leonardo. Così si è scoperto che nel 1504 il padre di Leonardo lasciò ai figli alcuni poderi a Vinci (Firenze) che davano almeno 128 barili di vino l'anno. Qui l'artista sperimentò nuove tecniche, approfondite poi in Lombardia e in Romagna, dove lavorò sull'appassimento dell'uva con i grappoli appesi. Un lato del genio del Rinascimento poco conosciuto, che Caviro ha voluto studiare «perché è la prova che la vinificazione moderna è nata in Italia a metà dello scorso millennio». «Per raccontare tutto ciò siamo partiti allora da Vinci — racconta Felice —, dove la nostra cantina ha 70 ettari, di cui quattro sono proprio quelli leonardeschi, e abbiamo dato vita al progetto Leonardo Genio del Vino». In più a maggio scorso, nella cittadina toscana, sono stati inaugurati il museo «Ideale» e il museo «Leonardo e il Rinascimento del Vino», che espone manoscritti, documenti e disegni legati al mondo vitivinicolo. Infine, per raccontare l'inedito lato dell'autore della Gioconda Marco Carosi ha realizzato anche un documentario su Leonardo vignaiolo, prodotto da Giovanni Storaro e Mirko Conte.

Già nel '500 parlava di qualità dell'uva, botti chiuse e centralità del vitigno

IL PROGETTO

Lo scorso maggio il gruppo Caviro ha inaugurato a Vinci (Firenze) il museo Ideale (*nella foto in alto*) e quello Leonardo e il Rinascimento del Vino, che espongono opere, manoscritti e disegni legati al mondo vitivinicolo (*nella foto sotto*). Sopra una bottiglia di S.to Ippolito di Villa Da Vinci, una delle etichette realizzate con il metodo Leonardo

© RIPRODUZIONE RISERVATA

I LIBRI

(Ri)scoprire il procedimento dell'impasto ultra idratato più famoso del mondo, le ricette iconiche dei grandi chef e i sapori autentici degli States. I volumi del mese per foodies

di **Isabella Fantigrossi**

CLASSICO RIVISITATO

«TARTINE» ATTO SECONDO

Per gli appassionati di pane e dintorni, «Tartine» è un luogo di culto. È dalla bakery di San Francisco, nata nel 2002 con annesso laboratorio di panificazione, che è partito tutto: il pane a pasta acida di Chad Robertson e della moglie Elisabeth Prueitt detta Liz, morbido e umido dentro ma dalla crosta scura, ha fatto scuola ovunque. Da quel momento nel mondo si è cominciato a parlare di lieviti naturali, di farine biologiche, di tempi lunghi di riposo delle pagnotte. «Tartine» ha oltrepassato i confini di San Francisco, gli allievi della coppia si sono sparsi per il globo (Carol Choi, per dire, la panificatrice ora lanciata nel nuovo progetto di farm house, Rantan, in Piemonte, ha studiato anche con Robertson e Prueitt), i due hanno vinto nel 2008 il premio della James Beard Foundation come migliori pastry chef d'America e nel 2006 hanno pubblicato il loro primo libro. Ecco, quel volume, *Tartine*, oggi dopo anni torna in libreria in edizione aggiornata (*A classic revisited*). Con più di sessanta nuove ricette di pasticceria e non solo, oltre alle preparazioni sempreverdi rinfrescate. Come i Tartine Morning Buns, i panini del mattino con l'impasto dei croissant. E poi torte, biscotti, pudding, creme, marmellate, pani da colazione. «Oggi usiamo una più larga varietà di farine rispetto al 2006, inforniamo più prodotti senza glutine — scrivono gli autori per spiegare le differenze tra la prima e la seconda edizione del ricettario —. Abbiamo anche diminuito la quantità di zucchero in alcune ricette». La Lemon meringue cake, per esempio, è oggi un po' meno dolce di allora. «All'apparenza i nuovi stabilimenti "Tartine" di San Francisco e Los Angeles potrebbero sembrare l'antitesi urbana del minuscolo e bucolico cottage vittoriano nel quale Liz e Chad hanno cominciato la loro avventura — scrive Alice Waters nella prefazione del nuovo libro —. Eppure questi due fornai hanno mantenuto la loro tranquilla integrità senza scendere ad alcun compromesso». Non c'è da stupirsi, insomma, conclude Waters, che ci sia ancora gente in fila per acquistare il loro pane rustico. Oppure per provare a rifarlo a casa, assieme ai loro dolci, seguendo fedelmente la ricetta.

Elisabeth Prueitt and Chad Robertson, *Tartine. A classic revisited*, Chronicle Books, p. 328, 36 euro

© RIPRODUZIONE RISERVATA

DI VIAGGIO

Tim Anderson, *Tokyo Stories*, Edt, 256 pagine, 35 euro

ELOGIO DELLA CUCINA GIAPPONESE

Un libro dedicato ai maniaci del Giappone e, soprattutto, a chi ha sviluppato una dipendenza vera dalla sua cucina. Come Tim Anderson, cuoco e proprietario del ristorante «Nanban» di Brixton, che in questo volume, corredato dalle fotografie di Nassima Rotacker, compie un vero viaggio gastronomico alla scoperta di Tokyo. Convinto che qui si mangi bene ovunque, nei supermercati come nei grandi ristoranti, nei sushi bar come nei negozietti più veri di gyoza. Un ricettario con i piatti casalinghi più semplici ma anche un libro di lettura perfetto prima di partire per un viaggio in Giappone.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

DA BERE

S. Ahmed, A.Duval, R.Meyer, *La botanica al bar*, Guido Tommasi Ed., 176 pagine, 22,50 euro

L'ARTE DI PREPARARE I BITTER

Le tre autrici sono, oltre che amiche che si sono conosciute nel giardino botanico di New York, tre etnobotaniche fondatrici di Shoots & Roots Bitters, azienda-laboratorio di creazione di bitter e bevande che traggono ispirazione dai sapori di tutto il mondo. Che cosa sono i bitter? Infusi botanici di molteplici specie vegetali, i cosiddetti amari, liquori alle erbe, estratti o digestivi che dir si voglia. Da bere da soli (sono nati, del resto, per uso medicinale) oppure perfetti per essere usati come basi per cocktail, sciroppi e shrub (cioè gli sciroppi concentrati a base di acqua, zucchero e aceto). Nel libro appena uscito per Guido Tommasi, con le illustrazioni di Clare Owen, ce n'è per tutti i gusti. Con alla fine un erbario per imparare a conoscere le principali piante, dalla menta al giuggiolo, dal corniolo alla noce di cola.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

ILLUSTRATO

R. Landemaine, *Il grande manuale del panettiere*, L'Ippocampo, 288 pagine, 29,90 euro

LA GUIDA DEL VERO PANETTIERE

È il terzo della serie dei grandi manuali illustrati de L'Ippocampo. Dopo le regole per i catering e per la pasticceria, ecco ***Il grande manuale del panettiere***. A firma di Rodolphe Landemaine che, dopo aver lavorato per grandi nomi del settore, da Pierre Hermé a Paul Bocuse, nel 2007 ha aperto la sua prima panetteria a Parigi («Maison Landemaine», nel nono arrondissement), per poi espandersi fino a Tokyo. Qui gli appassionati di pane troveranno 40 ricette di base (con appunti su tecniche, farine, lieviti, modellatura) e 60 ricette più evolute: pani classici e speciali, viennoiserie, dolci da viaggio...

© RIPRODUZIONE RISERVATA

ENCICLOPEDICO

Autori vari, *Signature dishes that matter*, Phaidon, 448 pagine, 45 euro

QUEI PIATTI CHE HANNO FATTO LA STORIA

C'è la pesca melba inventata da Auguste Escoffier nel 1893 al Savoy Hotel. Il Carpaccio nato nel 1950 dall'estro di Giuseppe Cipriani all'«Harry's Bar» di Venezia. Il DB Burger di Daniel Boulud del 2001. O le olive verdi sferificate dei fratelli Adrià nate nel mitico «El Bulli» nel 2005. ***Signature dishes that matter*** di Phaidon è uno di quei volumi che non possono mancare nella biblioteca di un appassionato di alta cucina. Perché è la raccolta, curata da Susan Jung, Howie Kahn, Christine Muhlke, Pat Nourse, Andrea Petrini, Diego Salazar, e Richard Vines, dei piatti-icona che hanno fatto la storia della cucina mondiale negli ultimi 300 anni. Tutte ricette entrate nell'immaginario collettivo, che hanno determinato il successo di ristoranti e sono state capaci di influenzare una generazione di cuochi. Preparazioni difficilmente replicabili ma, come si diceva una volta, da mandare lo stesso a memoria.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

CELEBRATIVO

Sean Brock, *South*, Artisan Books, 376 pagine, 36 euro

IL GUSTO DEL SUD

L'ormai acclamato mago della cucina del Sud degli Stati Uniti non poteva che chiamare così il suo ultimo libro. *South*, pubblicato da Artisan Books, l'editore del suo primo volume, *Heritage*. Per chi non lo conoscesse, Sean Brock è il cuoco americano, nato nella Virginia contadina del 1978, dall'aspetto rockettaro e tatuatissimo, che ha deciso di riproporre nei suoi locali i piatti (ma soprattutto i sapori) sudisti più autentici, in via di estinzione, quelli che risalgono a prima della guerra civile americana. E quindi costine di maiale, creme di pop corn, gamberi, noci pecan. A lui Netflix ha dedicato una puntata della sesta serie di Chef's Table, in cui Brock viene descritto come ossessionato, perfezionista e stacanovista. Dopo gli studi alla Johnson & Wales University di Providence, Rhode Island, Sean Brock diventa nel 2006 l'executive chef di «McCrady's» a Charleston, Carolina del Sud. Poi qui, nel 2010, apre «Husk», che tre anni dopo raddoppia a Nashville, Tennessee. Nel frattempo è stato un successo via l'altro. Nel 2010, per dire, ha vinto il James Beard Award come *best chef southest*. E ora sta progettando di aprire nel 2020 a Nashville un grande tempio della cucina della sua regione nativa (i due ristoranti si dovrebbero chiamare «Red Bird» e «Audrey», la tavola più di ricerca). Nel frattempo è tornato in libreria. In *South*, scritto con Lucas Weir e Marion Sullivan, Sean Brock ha raccolto 125 ricette di cucina casalinga sudista. Piatti semplici, stagionali, parsimoniosi. Che arrivano soprattutto dalla zona della Virginia in cui è nato, quella della catena montuosa degli Appalachi. Come il petto di pollo scottato in padella con la salsa di pepe nero e il burro di arachidi. O il banana pudding. «Terrò per sempre questo libro nella mia collezione — ha scritto sicura Kim Severson, la critica gastronomica del *New York Times* — perché nessuno oggi sta facendo più di lui per aiutare la fiamma culinaria del Sud a bruciare ancora più luminosa». Per veri nostalgici degli Stati Uniti che furono.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

BIOGRAFICO

Long Litt Woon, *La via del bosco*, Iperborea, 288 pagine, 18,50 euro

UNA VITA DI FUNGHI E DI RINASCITA

Questo non è un ricettario nè un tipico libro di cucina. Ma alcune tra le librerie più intelligenti lo espongono (anche) tra i volumi a tema cibo. Perché è attraverso la scoperta del mondo dei funghi che l'autrice, Long Litt Woon, antropologa malese trapiantata a Oslo per amore e poi rimasta vedova, è semplicemente tornata alla vita. Più l'io letterario si avventura nei boschi norvegesi conoscendo il variopinto universo dei fungaioli raccontato al lettore e più rielabora il lutto. Nelle pagine della storia così come è successo davvero a Long Litt Woon, diventata esperta di micologia e ispettrice.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

PER RILEGGERE

Samin Nosrat, *The best American food writing 2019*, Mariner Books, 13 euro

LETTERATURA GASTRONOMICA IL MEGLIO DEL 2019

Se siete appassionati di scrittura di cibo, soprattutto americana, probabilmente conoscerete già questa serie di volumi, dedicati appunto ai migliori scritti di food writing dell'anno. Ogni volta curati da un guest editor diverso. Lo scorso anno se ne è occupata Ruth Reichl. Dell'edizione 2019, invece, Samin Nosrat, l'autrice del best seller negli Stati Uniti *Salt, fat, acid, heat*, per altro appena uscito anche in edizione italiana per Guido Tommasi Editore. «La buona scrittura del cibo evoca i sensi», scrive Nosrat riflettendo sul senso della letteratura gastronomica. «Ci fa considerare punti di vista divergenti. Ci rende affamati e ci motiva ad uscire nel mondo in cerca di nuove esperienze. Ci incanta e ci fa arrabbiare, ci spezza il cuore e ci dà speranza. E forse, cosa ancora più importante, crea empatia dentro di noi». Per chi legge in inglese e sa cogliere qualunque sfumatura della lingua.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

KOCH
exactly my taste
arte in cucina: gli spätzle
Con un tocco dell'artista
è già primo della lista.
Sembra un quadro di Tiziano
se ci aggiungi il parmigiano,
puoi gustarli agli spinaci
se li apprezzi più vivaci,
quelli al grano saraceno
li divori in un baleno.
Sono anche bio i bei gnocchetti:
arte pura, senza difetti.
scopri il nostro assortimento su www.kochbz.it
LARS.it

SALVA CENA

Alison Roman, *Nothing Fancy*, Clarkson Potter, 29 euro

CIBI IMPERFETTI CHE METTONO DI BUONUMORE

Nata a Los Angeles ma ormai da tempo stabile a Brooklyn, firma di *Bon Appétit* e del *New York Times*, Alison Roman torna in libreria con un nuovo ricettario salva cena. Piatti per occasioni imbastite all'ultimo secondo o per pranzi informali ma numerosi. «Ricette di tendenza ma senza pretese», ha scritto *Eater*. Dal pollo e ceci aromatizzati al cocco all'insalata di sedano e finocchi con noci e gorgonzola. Negli Stati Uniti del libro, che uscirà il 22 ottobre, si sta già parlando abbondantemente. Perché Alison Roman regala a tutti, cuochi provetti e cuochi maldestri, il permesso di essere imperfetti. Perché, in fondo, affinché una cena riesca bene, non serve tanto una tecnica sopraffina quanto del cibo piacevole da mettere in tavola. Sapori e ingredienti, croccanti, speziati, agrumati o affumicati che, prima di tutto, mettano di buonumore.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

INFORMAZIONE PUBBLICITARIA

La magia del vapore

Abbiamo attinto dalla storia antica per creare la tecnologia del futuro

Un metodo di cottura usato sin dal passato trasformato nella nuova frontiera della cottura nella cucina domestica: sana, veloce, gustosa, gestibile con comodità e nel tempo. Sempre più attenti alla salute che deriva dal cibo, gli "chef domestici" contemporanei non sono più solo la "padrona di casa", ma anche single che amano avere molti ospiti a casa, famiglie con mamme assidue lavoratrici, giovani coppie; ognuno ha abitudini, esigenze e gusti differenti, ma tutti hanno poco tempo libero e soprattutto fanno sempre più attenzione ad adottare una dieta sana, equilibrata, che permetta di assaporare i cibi migliori preservandone le proprietà nutritive.
Il vapore permette tutto ciò e il forno a vapore combinato V-ZUG lo rende facilmente possibile. Nasce il concetto di tecnologia al servizio dei desideri. Si tratta di un vapore controllato, un vero e proprio brevetto, che permette soprattutto di gestire le cotture combinate facendo in modo che l'eccesso di vapore all'interno della camera del forno venga automaticamente espulso: controllo totale per un effetto professionale e perfettamente calibrato, in ogni momento, senza dover intervenire manualmente.
Questo forno è animato da una tecnologia sana e veloce, come quella del metodo di cottura da anni collaudato da V-ZUG: Vacuisine. Un sistema sano e in grado di mantenere inalterati i principi degli alimenti che prevede di cucinare direttamente all'interno della cavità del forno il cibo precedentemente sigillato con il metodo sottovuoto, a basse temperature e lentamente. Un sottovuoto professionale grazie all'apposito cassetto che mette sottovuoto cibi, liquidi e composte di ogni genere con un metodo professionale a campana a tre livelli. Vacuisine è una tecnica usata da grandi chef stellati che la amano per avvantaggiarsi nei processi di cottura, per conservare gli alimenti nel migliore dei modi, per controllare con efficacia il grado di cottura e per ottenere grandi risultati in minor tempo. Un vantaggio non solo per gli chef più esperti, ma anche per chi è alle prime armi; il forno infatti è dotato di un display intuitivo che accompagna tutti, dai più esperti ai principianti, verso il proprio metodo di cottura ideale. Dal controllo del vapore al grado che permette di realizzare facilmente l'"uovo perfetto", a tutte le cotture tradizionali (statiche per i dolci e ventilate ad alta temperatura), sino al vapore combinato e controllato che crea un mix incredibile: croccantezza fuori e morbidezza dentro, effetto straordinario sia nelle verdure al gratin che in focacce, dolci e pizze. Sempre lo stesso forno può gestire anche le basse temperature e con una cottura delicata permettere ad esempio di cuocere la carne a bassa temperatura mantenendone inalterate le caratteristiche organolettiche e la fondamentale vitamina B12. Per non parlare della capacità del vapore, combinato al calore della resistenza, di ridare vita, gusto e colore a tutto: strumento perfetto anche per rigenerare i cibi avanzati. Una lista infinita di azioni e di potenzialità, ma la cosa più importante è che non c'è nulla da imparare: il forno ci accompagna in ogni mossa. Il suo display facile e intuitivo, ricco di icone, e la sua capacità di calcolare da solo tempi e temperature, toglie ogni ansia da prestazione e fa restare intatta solo la gioia di cucinare e di sperimentare, guidati per mano da un vero e proprio maggiordomo!

frigo2000.it

Lo chef stellato ANDREAS CAMINADA, brand ambassador V-ZUG, svela la sua celebre ricetta dell'UOVO POCHÉ

RICETTA PER 4 PERSONE
INGREDIENTI
4 uova
Ingredienti per la spuma di patate
2 patate, ca 600 g (patata quarantina)
1,5 l di acqua
20 g di sale
300 ml di latte
100 ml di panna liquida
20 g di burro
sale, pepe, noce moscata
Ingredienti per la crema di spinaci
250 g di spinaci
panna liquida
Ingredienti per le foglie di spinaci
20 foglie di spinaci baby
1 cucchiaio di scalogno tagliato in piccoli cubetti
burro
sale e pepe
Ingredienti per il burro chiarificato
200 g di burro

PER PREPARARE L'UOVO POCHÉ
Cuocere le uova (crude e con guscio) a vapore a 62 °C per 40 minuti. Aprire l'uovo prima di servire.

PER PREPARARE LA SPUMA DI PATATE
Sbucciare e tagliare a cubetti le patate e farle bollire in acqua salata. Quindi scolare, lasciare colare l'acqua in eccesso e pressare le patate facendole poi passare attraverso un setaccio fine. Aggiungere il burro, il sale, il pepe e la noce moscata al composto di latte e panna e portare a ebollizione; aggiungere questo composto alle patate schiacciate e mescolare fino a che non diventa liscio. Il composto dovrebbe avere la consistenza di una zuppa di patate; aggiungere un po' più di panna o latte, se necessario. Inserire questo composto di patate liquide in un sifone e inserire la sua cartuccia. Agitare bene e mettere in un luogo caldo.

PER PREPARARE LA CREMA DI SPINACI
Lavare gli spinaci e rimuovere i gambi. Sbollentare gli spinaci in acqua bollente salata e poi immergerli in acqua ghiacciata. Congelare gli spinaci. Successivamente con un frullatore potente frullare gli spinaci congelati fino a ottenere una consistenza sottile. Prima di servire, mettere qualche cucchiaio di questa purea fredda in un tegamino, salare e aggiungere la panna liquida per ottenere una consistenza gradevole.

PER PREPARARE LE FOGLIE DI SPINACI
In una padella, fare soffriggere lo scalogno nel burro, aggiungere le foglie di spinaci, saltarle brevemente e aggiungere sale e pepe.

PER PREPARARE IL BURRO CHIARIFICATO
Riscaldare il burro in una casseruola e mescolare continuamente fino a quando non si sviluppa un aroma di nocciola e il burro non diventa marrone dorato.

CONSIGLIO
Prima di servire grattugiare un po' di tartufo sopra l'uovo. Vi raccomandiamo di cuocere l'uovo a vapore a 62 °C per 40 minuti.

Da «Kiss the Hippo» a Fitzrovia, nella capitale britannica, il caffè è biologico ma soprattutto gran parte degli incassi è devoluta a una scuola in Kenya

ESPRESSO PROGRESSISTA

di **Luigi Ippolito**

Sorseggi un espresso e contribuisci a salvare il mondo: lo si fa da qualche settimana a Londra da «Kiss the Hippo», il locale auto-definitosi «il caffè più progressista» della capitale. Tutto è basato sui principi dell'ambientalismo: il caffè è biologico, gli utensili sono riciclabili e così via. Ma soprattutto sono collegati a una serie di organizzazioni di beneficenza: quando hanno aperto i battenti a fine settembre, a due passi da Oxford Circus, hanno interamente devoluto l'incasso dei primi due giorni a una charity che combatte la deforestazione dell'Amazzonia, mentre ora canalizzano parte dei profitti verso una scuola in Kenya e progetti per facilitare l'accesso all'acqua alle popolazioni africane. Al piano interrato del locale c'è anche una libreria, i cui incassi pure vanno in beneficenza. Ma da «Kiss the Hippo» non si va solo per sentirsi in pace con la coscienza: la selezione di caffè proposti, che include varietà etiopi e centro-americane, è eccellente. E il tutto può essere accompagnato da una ricca colazione, un brunch o un light lunch a base di uova strapazzate, waffles o pasticceria: l'ideale per una pausa durante lo shopping nelle adiacenti Regent e Oxford Street. Il buffo nome, in italiano Bacia l'Ippopotamo, è un rimando alla filosofia di «abbraccio con la natura» dei proprietari, che si concretizza anche nel sostegno a una produzione di caffè consapevole. In una cornice minimalista scandinava estremamente gradevole.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

Dove «Kiss The Hippo Coffee», 51 Margaret Street, Fitzrovia, Londra. Sito internet: *Kissthehippo.com*

LONDRA

LE COMPTOIR ROBUCHON

Dedicato allo chef Joël Robuchon — uno dei padri della cucina moderna, scomparso nel 2018 — questo locale proporrà un menu composto da piatti classici del cuoco francese, insieme a una selezione di nuove preparazioni. (*6 Clarges Street, W1J 8AE*)

G.Princ.

TORINO

MADAMA PIOLA

Lo chef Christian Milone, della «Trattoria Zappatori» di Pinerolo, ha appena aperto a Torino questo locale che propone una cucina piemontese della tradizione preparata con tecniche e precisione da fine dining. Un esempio? La salsa verde all'azoto. (*Via Ormea, 6bis*)

G.Princ.

MILANO

MOTELOMBROSO

In questa ex casa cantoniera si mangia circondati da un giardino. Il progetto di Matteo Mazza e Alessandra Straccamore vuole valorizzare ingredienti antichi come la carne di pecora brada bergamasca, proposta *pulled* con cavolo marinato. (*Alzaia Naviglio Pavese, 256*)

G.Princ.

Nel Brutto, la bellezza trova la sua vera espressione.
#NOFILTER
Il Brutto
Un Asolo Prosecco DOCG fermentato in bottiglia secondo la tradizione tipica delle colline trevigiane.
MONTELVINI
Il Brutto
ASOLO PROSECCO DOCG
Col fondo
MONTELVINI
Alleati in Vigna

CUCINA ESTREMA
di **Alessandro Borghese**

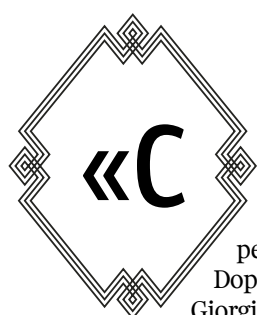
IL GUSTO DELLE MERAVIGLIE NASCOSTO A MAURITIUS

Sono spesso in viaggio per lavoro, ho girato l'Europa, attraversato la Manica, l'oceano Atlantico, il Pacifico e quest'anno per la prima volta abbiamo attraversato l'Equatore per far gustare la mia cucina in due serate e provare una delle più ampie tradizioni enogastronomiche dell'emisfero australe. L'isola Mauritius è un sogno, uno dei luoghi più ambiti per vivere a contatto con la natura, tra spiagge bianchissime, mare cristallino e lagune paradisiache. Un Paese delle meraviglie, a cui Carroll si ispirò inserendo nel suo romanzo il dodo, animale simbolo dell'isola. Lungo una delle spiagge più affascinanti della costa orientale è situato il Constance Belle Mare Plage, resort inserito in 15 ettari di giardini tropicali e con 7 ristoranti capaci di soddisfare il palato di ogni ospite. Alexis Voisin, l'executive chef, riesce qui a celebrare una delle bellezze più sottovalutate dell'isola: la cultura mauriziana. In questo luogo Europa, India, Cina e Africa si mescolano in uno stile di vita unico per costumi, tradizioni, storia e sapori. Alezis riporta tutto nelle sue ricette come il pollo al curry e gamberi. La prima serata firmata da «AB – il lusso della semplicità» si è svolta al ristorante «La Spiaggia»: nel menu piatti a base di pesce con influenze locali e la mia cacio&pepe. Tapas fredde e calde, carpaccio di baccalà con gelato al guacamole e pane nero, guancia di vitello al caffè e cioccolato con purea al burro acido e una sbrisolona con gelato al cocco, mango e aceto di mele, invece, nella seconda cena al ristorante «Blue Penny». Inserito tra i World Restaurant Awards e vincitore del premio «Gourmet Bistro in the Indian Ocean», il ristorante offre un menu Around the Wine, con una cantina di più di 2.500 referenze, la scelta è praticamente infinita. Mauritius è come la sua musica: la sèga, calda, forte e ritmata. E dietro ogni angolo si nasconde una meraviglia.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

«MasterChef ci ha stravolto la vita, per una terza stagione devono farci una grande offerta»
La moglie del cuoco italo-londinese si racconta: «Al primo incontro era mal vestito, poi però l'ho richiamato io». La malattia della figlia. E quella volta che lo ha sgridato: «Non urlare come Ramsay!»

PLAXY LOCATELLI: «GIORGIO ANCORA GIUDICE? VEDIAMO»

di **Alessandra Dal Monte**
foto di Mourad Balti Touati / LaPresse

«Con mio marito ci siamo messi insieme perché l'ho richiamato io. Dopo una serata, bellissima, Giorgio è sparito. Forse per timidezza, o forse perché avevo già un figlio piccolo. Poi però al telefono mi ha detto: "Ti ho pensata tutti i giorni". Da allora non ci siamo più lasciati». E non è un modo di dire: fidanzati nel 1992, sposati nel 1995, Giorgio e Plaxy Locatelli in questi 27 anni non hanno mai passato più di due settimane separati. Tranne durante le riprese di MasterChef Italia, di cui Locatelli è giudice: «Lontani non siamo felici. Infatti non sono sicura di volere che faccia una terza stagione, già queste due ci hanno stravolto la vita: tra set e trasferte può stare via anche cinque mesi. Lui qui a Milano, io a Londra al ristorante... ci siamo sentiti spesso *miserable* (estremamente tristi, *ndr*). Vediamo che offerta ci fanno: dovrebbe essere proprio buona», dice lei ridendo, ma nemmeno troppo. I fan comincino a preoccuparsi: questa 55enne dai capelli corvini e immancabile rossetto rosso oltre a bere il tè bollente in piena estate — «Sono *totally londoner*», spiega — è colei che ha ispirato tutte le decisioni più importanti di Giorgio. Fidanzamento in primis. Ma anche l'apertura della «Locanda Locatelli», il ristorante oggi stellato di Marylebone. «Venivamo da anni difficili: Giorgio lavorava sette giorni su sette, pagato poco, insoddisfatto. Noi non ci vedevamo mai. E nel 1996 era nata nostra figlia Margherita. Abbiamo provato ad aprire una pizzeria insieme a dei soci: lui lavorava in cucina e io in sala. Ma, teste dure come siamo, non potevamo prendere ordini da altri. Allora nel 2002 ci siamo lanciati con la "Locanda", investendo tutto. Giorgio, più pessimista di me, era terrorizzato. Ma anche molto determinato. Avremmo dovuto ripagare il debito alla banca in cinque anni, ci siamo riusciti in otto mesi». Da allora è stato un crescendo. Giorgio ha cominciato a fare televisione in Inghilterra, poi è arrivata la proposta in Italia. Il sì di lui si deve a lei: «Sapevo che lo voleva fare, voleva dimostrare qualcosa alle persone del suo paese (Corgeno, in provincia di Varese, *ndr*) che in passato lo avevano criticato per non essere più italiano. Certo non avevo calcolato che qui la fama non è come da noi, dove la gente sa chi sei ma non si avvicina. In Italia è folle, ora ci ospitano dappertutto: carino, ma io non ci sono abituata». In effetti Plaxy Cornelia Exton (il nome viene dalla Cornovaglia, «ma erano gli anni Sessanta, i genitori si sbizzarrivano: mia sorella si chiama Antigone e mio fratello Saul»), è la stessa persona che abitava vicino a Kate Winslet, a Camden, e non le ha mai rivolto la parola. Fino a quando lei non si è rifugiata a casa sua per sfuggire ai fotografi. Adesso sono migliori amiche. Defilata ma anche ribelle, a 14 anni se ne è andata, da sola, da Los Angeles, dove viveva con il papà sceneggiatore e la mamma, per tornare a Londra. «Detestavo gli Stati Uniti: ho detto ai miei che sarei stata via per tre settimane, non sono più tornata. Ho lasciato la scuola, mi sono mantenuta come cameriera, ho fatto mille lavori, ho allestito set per riviste e video musicali». Poi è nato il figlio Jack, la storia con suo padre è finita. Ed è arrivato Giorgio: «Il primo incontro è stato nel 1989. Lui indossava un terribile maglione di Snoopy, era magrissimo, non parlava inglese. Tre anni dopo si era trasformato: ben vestito, inglese perfetto, anche un po' di muscoli. Quando l'ho rivisto ho pensato: è lui. Non mi sbagliavo: è stato fin da subito bravissimo con Jack, lo voleva anche adottare, e lui lo chiama papà. Con Margherita abbiamo passato momenti terribili: a 14 mesi ha rischiato di morire per una reazione allergica alimentare. Soffre di intolleranze fortissime e può mangiare solo formaggio, pollo e verdure. Ho sempre cucinato io per lei, Giorgio non è mai riuscito ad accettare di poterle preparare così poche cose. Ed era molto spaventato. Ecco, quella è stata la fase più difficile della nostra relazione». Insomma, Plaxy è il pilastro della famiglia? «Lo siamo entrambi, ognuno a modo suo. Certo, ogni tanto Giorgio ha un caratteraccio... anni fa urlava ai ragazzi in cucina. Una volta sono entrata e gli ho detto: "Basta, stai facendo come Gordon (Ramsay, *ndr*)!". Ha smesso». Ultimo progetto della coppia, il ristorante «Sabia» nel resort di lusso One&Only in Montenegro: aprirà nel 2020. «La nostra regola è: accettare offerte in posti in cui ci piace passare del tempo». Insieme. «Sì, abbiamo una routine: lui mi prepara il tè e io l'insalata di frutta e yogurt. Tutte le mattine».

Plaxy Exton, 55 anni, moglie dello chef Giorgio Locatelli, 56. A destra, una foto del matrimonio. Sotto, la coppia nel locale di Londra *(foto Pal Hansen)*

Nel 2020 apriremo un nuovo ristorante in Montenegro, «Sabia»: faremo cucina del Sud Italia

TRE COSE SU DI LEI

1
Nata a Londra nel 1964, papà sceneggiatore della Cornovaglia, si trasferisce con i genitori a Los Angeles da bambina e a 14 anni torna in Inghilterra, da sola, mantenendosi come cameriera

2
Conosce Giorgio Locatelli nel 1989, quando ha già un bimbo, Jack, da una precedente relazione. Si fidanzano nel 1992 e si sposano nel 1995: insieme avranno Margherita

3
È lei che suggerisce a Giorgio di aprire un ristorante nel 2002. «Per riuscire a vederci», spiega. «Eravamo talmente determinati che è stato subito un successo: invece di ripagare il debito alla banca in 5 anni sono bastati 8 mesi»

© RIPRODUZIONE RISERVATA

INFORMAZIONE PUBBLICITARIA

Mirto Zedda Piras si nasce

La nuova bottiglia esprime la fierezza, il fascino e l'orgoglio di custodire il mirto di Sardegna.

Passione, esperienza e cura sono i valori autentici e genuini che guidano ZEDDA PIRAS da oltre un secolo e mezzo e che tornano protagonisti grazie alla nuova bottiglia e alla nuova immagine del liquore sardo per antonomasia.
A dicembre inizia la raccolta del mirto, una tradizione secolare, unica e preziosa - come la sua terra d'origine, la Sardegna - che si rinnova anno dopo anno per creare ZEDDA PIRAS.
Il sapore autentico dell'Isola è il risultato di bacche fresche di mirto raccolte a mano, i frutti di un arbusto spontaneo che cresce nei luoghi più impervi dell'entroterra e lungo le coste assolate e ventilate dell'Isola.

Prodotto ad Alghero, ZEDDA PIRAS Mirto di Sardegna Rosso prende il suo carattere intrigante dalle bacche selvatiche colte quando sono mature e messe a macerare nell'alcol. I piccoli frutti blu violaceo, che costellano il paesaggio sardo con l'arrivo dell'inverno, caratterizzano il colore e il gusto di ZEDDA PIRAS. Nasce così un liquore genuino, con solo ingredienti naturali, contraddistinto da un colore intenso, un profumo di macchia mediterranea e un gusto inconfondibile. ZEDDA PIRAS fa parte del Consorzio Produttori Liquore Mirto di Sardegna Tradizionale, realtà impegnata a valorizzare l'alta qualità e l'origine sarda della materia prima.

La nuova immagine racconta con stile vero e sincero l'essenza di ZEDDA PIRAS. Lo spirito dell'Isola diventa protagonista attraverso la nuova bottiglia dalle forme eleganti e con lo stemma sardo dei quattro mori impresso a rilievo.
La nuova grafica mette in risalto, con un tratto illustrato che ne sottolinea l'autenticità e la genuinità, la materia prima da cui il prodotto ha origine, quelle bacche di mirto selvatico che maturano rigogliose nella terra sarda.

Perfetto a fine pasto, ZEDDA PIRAS esprime al meglio le proprie caratteristiche se servito ghiacciato e in bicchieri leggermente brinati. Ideale in ogni occasione, richiama l'atmosfera spensierata delle cene in compagnia e porta con sé il sapore e i profumi tipici della Sardegna, quelli diffusi nell'aria dal vento di Maestrale.

Mirto ZEDDA PIRAS

Mirto ZEDDA PIRAS

BEVI RESPONSABILMENTE

Comincia domani a Bergamo Forme, la manifestazione dedicata ai migliori prodotti caseari del pianeta, dai grandi marchi ai piccoli di nicchia. In calendario anche i World Cheese Awards, per la prima volta organizzati in Italia

OLIMPIADI DEI FORMAGGI

di **Gabriele Principato**

Una competizione internazionale per selezionare il formaggio migliore del mondo. E poi mostre-mercato, laboratori e degustazioni guidate. Torna da domani a domenica Forme, manifestazione nata con lo scopo di raccontare, fare, conoscere e degustare le eccellenze casearie del Pianeta. La quarta edizione si terrà a Bergamo, candidata a diventare città creativa Unesco per la gastronomia 2019. E provincia che rivendica il titolo di capitale europea dei formaggi, essendo l'unica a detenere il primato di nove Dop su un totale di cinquanta in Italia: dal Bitto al Grana Padano, passando per Taleggio e Gorgonzola. E quest'anno l'appuntamento più atteso dell'evento — patrocinato dal Ministero delle politiche agricole e organizzato dall'Associazione promozione del Territorio — saranno i World Cheese Awards, le Olimpiadi dei formaggi per la prima volta in Italia, dopo essere state ospitate negli ultimi anni a Bergen, Londra e San Sebastián. Organizzati da The Guild of Fine Food, da 31 anni premiano i migliori produttori del globo, dai piccoli artigiani di nicchia ai grandi brand. E alla Fiera di Bergamo riuniranno in gara 3.804 specialità di 42 Paesi: come il messicano queso panela, i pecorini provenienti da Israele o i formaggi del Sud Africa che sanno di cioccolato, caramello, zucca violina e harissa. Fra questi una giuria internazionale di esperti eleggerà il campione del mondo. Mentre una mostra nella Città Alta ripercorrerà la storia del premio, riunendo per la prima volta i vincitori di tutte le edizioni. Spazio anche alle degustazioni con il Cheese Festival. I visitatori potranno assaggiare migliaia di formaggi provenienti da ogni latitudine. Chi vorrà, inoltre, potrà prendere parte ai Cheese Lab, laboratori per imparare a conoscere le specialità casearie e affinare la propria tecnica di degustazione grazie ai consigli degli esperti dell'Organizzazione Nazionale Assaggiatori di Formaggi (Onaf). Per raccontare il territorio, poi, vi sarà una mostra mercato dedicata alle eccellenze delle valli bergamasche. Mentre per gli addetti ai lavori, domani e dopo domani, andrà in scena la prima edizione di B2Cheese: fiera dedicata al mondo del business con aziende e operatori del settore da tutta Italia. Il calendario degli appuntamenti è disponibile sul sito Internet *Progettoforme.eu*.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

L'EVENTO

Oltre a incontri, mostre e degustazioni, quest'anno Forme porterà a Bergamo due novità dedicate al mondo dei formaggi: i World Cheese Awards e la fiera B2Cheese

COOKING CLUB

Le dirette social sulla pagina Facebook @Cucina.Corriere

23 ottobre ore 17
con **Alessandra Dal Monte** e **Martina Barbero**

COOK AWARDS

Impegnati, rivoluzionari, inclusivi: ecco i finalisti dei riconoscimenti food del *Corriere*

30 ottobre ore 17
con **Luciano Ferraro**

VALPOLICELLA

L'esperto di vini del *Corriere* racconta il rosso veronese, considerato da sempre «entry level» e oggi in piena rinascita

6 novembre ore 15
con **Lodovica Comello** e **Chiara Amati**

COSA MANGIA

L'attrice che ama fare scarpetta nei ristoranti stellati è anche un'appassionata di piatti casereccі (se cucina il marito)

13 novembre ore 17.30
con **Anna Villarini**

LA DIETA PER LA MENTE GIOVANE

Cioccolato fondente, arachidi e caffè: quali sono i cibi che mantengono attivo il cervello? Lo spiega la nutrizionista

GLI ALTRI APPUNTAMENTI

MILANO

CHEF MOB, CENE A SORPRESA AL «CERESIO7»

Delle prime due serate si sa solo che cucineranno, oltre a Elio Sironi, il padrone di casa, anche Antonio Zaccardi in una e Tomaž Kavcic nell'altra. Ma nessuno conosce il calendario completo degli appuntamenti, gli altri ospiti e i menu. I clienti dovranno solo provare a prenotare un tavolo da qui ai prossimi dodici mesi. E chi azzeccherà la serata giusta sarà sorpreso da un menu creato da Sironi per l'occasione assieme a un grande nome della cucina italiana o internazionale. È il nuovo progetto, Chef Mob, ideato dal ristorante «Ceresio7» di Milano, dallo chef Sironi assieme a tutto il suo team. Un ciclo di eventi che, come ogni flash mob che si rispetti, dovrà interrompere la routine del ristorante con un cuoco a sorpresa che si svelerà ai commensali solo una volta seduti. I clienti potranno scegliere il menu degustazione a quattro mani oppure il classico menu alla carta (con 5 piatti del «Ceresio7» e 5 firmati dallo chef ospite), per soddisfare anche i palati più tradizionali. Le serate saranno sei, le prime due, appunto, in ottobre e novembre, con Zaccardi e Kavcic. L'uno, dopo 12 anni nella cucina di Enrico Crippa ad Alba, è dallo scorso maggio executive chef del «Pashà» di Conversano (Bari). L'altro, portavoce della cucina contemporanea slovena, è alla guida del «Pri Lojzetu» di Dvorec Zemono, nella valle del Vipava.

Isabella Fantigrossi

© RIPRODUZIONE RISERVATA

GALWAY

FOOD ON THE EDGE

Festival irlandese che torna dal 21 al 22 ottobre per proseguire la sua missione: ragionare sull'alimentazione con iniziative culturali. Attraverso le testimonianze di chef internazionali che terranno ted talk da 15 minuti ciascuno. A Galway, sulla Wild Atlantic Way, arriveranno così celebrità come Alex Atala, Ben Shewry, Leonor Espinosa, Bledar Kola e Daniel Giusti (*g.princ.*)

1

2

3

IN COSTIERA AMALFITANA L'UNIVERSITÀ PER LAVORARE CON IL CIBO

Il 13 novembre si aprono le porte del Campus Principe di Napoli, il nuovo ateneo italiano dedicato alla cultura culinaria. Tre i corsi di laurea: Gastronomia, Scienze turistiche e Scienze economiche E tre percorsi professionalizzanti in Alta cucina italiana, Alta Pasticceria e Sommelier Direttore scientifico lo chef tristellato Heinz Beck: «Insegneremo le tecniche più avanzate ma anche il pensiero E come gestire un ristorante». Tutta l'offerta formativa è affidata a Pegaso e Mercatorum

di **Simona Brandolini**
foto di Lorenzo Pesce

Se dovessimo scegliere un colore per descrivere questo luogo sospeso è il blu. L'infinito cobalto del mare, l'azzurro del cielo, oppure l'elettrico delle maioliche nelle cucine. Il poggio dei cinque sensi ha un nome biblico miracoloso, San Lazzaro. Su questa collina a settecento metri sul Mediterraneo, che abbraccia Conca dei Marini e tutta la Costiera, solcata da un sentiero, neanche a dirlo, che si chiama degli Dei, arriveranno il 13 novembre i primi studenti del Campus Principe di Napoli, l'università gastronomica e centro di alta specializzazione interamente dedicata alla cucina e al turismo. «Anche io non ho mai smesso di studiare. Formazione è la parola magica». L'università telematica Pegaso ha pensato di coinvolgere Heinz Beck come direttore scientifico. Alla vista dell'ex colonia montana, lo chef tristellato si scioglie in un poco teutonico sorriso. Due giovanissimi cuochi hanno saputo della presenza di Beck, lo braccano appena sceso dall'auto. Per un selfie, ma soprattutto per avere consigli. Parte una raffica di domande, poi quella centrale: «Cosa dobbiamo fare per arrivare al suo livello?». Sulla facciata dell'edificio di epoca fascista, completamente bianca, il sole quasi riflette. «Il vostro futuro è come un grattacielo con tanti piani. Più profonde sono le fondamenta più piani si possono costruire. Le fondamenta sono l'istruzione», risponde senza neanche un tentennamento. Ma cos'è la cultura per uno chef? «Oggi chi fa il mio lavoro deve conoscere le materie prime, le tecniche, ma anche la storia, essere aperto a tutto, leggere i giornali, amare l'arte. Ormai è un lavoro complesso. Per esempio io, in questo momento, mi interesso di economia circolare. E di come abbinarla al cibo. Partendo da un presupposto: non dare una seconda vita allo scarto, ma evitare proprio lo spreco». Beck del Campus non è solo direttore scientifico, ma anche docente e per una mattinata cicerone d'eccezione. Nel seminterrato ci sono le cucine, al primo piano gli ambienti destinati alla didattica, organizzati in cinque grandi aule: due training di cucina, un'agorà, una pasticceria, una sommellerie. Al secondo e terzo piano ci sono 32 camere e due suites, per un totale di 72 posti letto, per accogliere gli allievi, ma anche i visitatori che vorranno sperimentare un weekend culinario e salutista. Dall'ampia terrazza panoramica si erge il torrino dove si trova un'ulteriore suite. Appena entrati c'è il centro congressi, tutt'intorno un parco di circa 2,5 ettari di macchia mediterranea. Un paradiso. Beck indossa la casacca, un po' armatura e un po' coperta di Linus, e con decisione guardandosi attorno dice: «Questa è la scuola del futuro. Perché qui insegneremo non solo le tecniche più avanzate del momento, ma anche il pensiero. Come gestire al meglio un ristorante. Oggi ci sono tanti bravi chef, ma in pochi sanno gestire un ristorante. È utile, allora, insegnare tante discipline sotto un unico tetto, questi saranno i professionisti del domani. Io sarò al loro fianco anche in aula». Beck, infatti, salirà in cattedra. Con lui tanti altri: Riccardo D'Agostino, Christoph Bob, Giuseppe Molaro, Francesco Sposito, Vincenzo Candia, Franco Pepe. L'offerta formativa (affidata a Pegaso e università

Il futuro dei cuochi è come un grattacielo: con basi profonde più piani si faranno

4

1 Il palazzo che ospita l'ateneo **2** Un piatto preparato al Principe di Napoli **3** Una vista della costiera da Agerola **4** Il viale di accesso del Campus ad Agerola (Napoli) **5** Lo chef Heinz Beck **6** Il gruppo dirigente del campus **7** Un'aula attrezzata per i corsi di cucina

5

6

7

DOVE

La sede dell'università Principe di Napoli sorge ad Agerola, a 600 metri dal livello del mare in Costiera Amalfitana. Direttore scientifico del campus è Heinz Beck, tre stelle Michelin alla «Pergola» di Roma. L'offerta formativa consiste in: corsi di laurea (triennale in Gastronomia, ospitalità e territori; Scienze turistiche; magistrale in Scienze economiche), corsi professionalizzanti (alta cucina italiana; alta pasticceria; sommelier); master (alta ospitalità); e corsi amatoriali (Dop e Igt in cucina; cucinare per il benessere; dalla farina alla pizza; essenze in cucina). Fiore all'occhiello del Principe di Napoli è il laboratorio di cucina. La struttura del Principe di Napoli mette inoltre a disposizione degli studenti 40 sistemazioni tra camere e suites

Mercatorum) si struttura in quattro macroaree. Tre sono i corsi di laurea: Gastronomia, ospitalità e territori; Scienze turistiche e Scienze economiche. Un master di primo livello in Alta ospitalità. Tre corsi professionalizzanti in Alta cucina italiana, Alta Pasticceria e Sommelier. Quattro corsi amatoriali: Dop e Igt in cucina, Cucinare per il benessere, Dalla farina alla pizza ed Essenze in cucina. Pensati in formula *blended* (parte online e parte in presenza) per garantire ai partecipanti un'adeguata conoscenza teorica abbinata ad un'esperienza pratica di eccellenza. Sono previsti stages presso le migliori brigate e le più esclusive strutture di alta hotellerie. Partner aziendali, oltre Pegaso e Mercatorum, Gambero Rosso, le Camere di commercio italiane all'estero, la rete dei ristoranti che hanno ricevuto il marchio Ospitalità Italiana, la Borsa merci telematica del ministero per le Politiche Agricole e Unioncamere. Torniamo sulla terrazza che si tuffa direttamente nel mare. «Quanta bellezza — un ultimo sguardo di Beck —, fondamentale per il nostro lavoro. Insieme alla curiosità, all'essere sempre giovani nel pensiero, aperti. Non esiste, in cucina, un'offerta perfetta, fino a quando possiamo sognare. E un posto come questo dà emozioni e le emozioni, quasi sempre, si trasformano in creazioni». Lo sapeva bene anche Salvatore Di Giacomo che sulla collina di San Lazzaro scrisse: «E assettate e guardammo/Tanta stelle ca luceno cielo/ lassamm' 'i sti penziere addo' vanno». È proprio vero che ci sono luoghi dove i pensieri «vanno dove devono andare».

© RIPRODUZIONE RISERVATA

Le lezioni sono sia online che in aula, per garantire teoria ed esperienze pratiche

FORME

BERGAMO, CAPITALE EUROPEA DEI FORMAGGI

Tutto il mondo del formaggio

17/20 OTTOBRE 2019
FIERA DI BERGAMO E CITTÀ ALTA

Bergamo, capitale europea dei formaggi con le sue nove DOP, ospita la quarta edizione di **FORME**.
Due gli eventi internazionali: **World Cheese Awards**, il prestigioso concorso dedicato ai formaggi più buoni del mondo e **B2Cheese**, la fiera per operatori di settore. E poi **Cheese Festival** con degustazioni, mostra-mercato e show cooking, **The Cheese Valleys**, con i formaggi protagonisti della candidatura di Bergamo come Città Creativa UNESCO per la Gastronomia e **"And the winner is..."**, esposizione museale con i formaggi vincitori delle 31 precedenti edizioni di World Cheese Awards.
Produzione d'eccellenza, turismo e cultura si fondono in una manifestazione di riferimento per l'arte casearia.

2019-20 WORLD CHEESE AWARDS BERGAMO • ITALY

3.800 formaggi in gara provenienti da tutti i continenti per la prima volta in Italia!

Con il patrocinio di

Con il contributo di

Main Sponsor

Sponsor

Sponsor tecnici

Partner

Partner tecnici

Media Partner

Organizzazione

FORME sostiene

FORME sostiene Banco Alimentare

www.progettoforme.eu

Le costine di maiale glassate al forno (la ricetta con cui il marito Tomas l'ha conquistata) e la polenta «bianca» di nonna Renza: le passioni a tavola della conduttrice friulana Che adora i piatti della sua tradizione così come i locali stellati. Purché possa, anche qui, leccarsi le dita

LODOVICA COMELLO

IL PECCATO DI GOLA

È l'olio che metterebbe un po' dappertutto, anche solo su una fetta di pane, purché extravergine di oliva. «Non ho una preferenza: dipende anche dai piatti. Alle volte mi piace delicato, alle volte lo vorrei più deciso. Comunque sempre intenso e genuino, come sono io»

LA PIZZA

Farcita con mozzarella e prosciutto crudo, meglio se del suo paese d'origine, è tra le preferite di sempre. Ma Lodovica, che apprezza la «tonda» in tutte le sue declinazioni, vorrebbe assaggiare quella di Lorenzo Collovigh, friulano doc, campione mondiale 2019 della pizza napoletana

IL VINO

«Eternamente grata al mio autore, Marco Terenzi, che mi ha fatto scoprire il mondo dei bianchi. Io ho un debole per quelli armoniosi, possibilmente autoctoni come la Ribolla gialla che viene prodotta solo in due zone del Friuli: sui Colli Orientali intorno a Udine e nel Collio, a Nord di Gorizia»

L'ARGENTINA

Lodovica Comello si divide tra Milano e Buenos Aires, la città dove, nel 2012, si è fatta apprezzare per il ruolo di Francesca nella serie tv Disney «Violetta». Sul set, nel 2013, conosce il produttore Tomas Goldschmidt che due anni dopo sposa a San Daniele del Friuli

IL COMPROMESSO

Il segreto di Lodovica e Tomas? Non si prendono mai troppo sul serio. «Ma se c'è una cosa su cui in casa nostra non si scherza — confessa lei — è la carne che compriamo da produttori di cui conosciamo la storia. Argentina o italiana? Entrambe. È il nostro unico compromesso»

LA PASTINA IN BRODO

«È il ricordo, intenso e profumatissimo, che mi resta di nonna Giuseppina. Ce la preparava ogni domenica sera ed era una coccola per il palato. Di secondo? L'immancabile grigliata di carne nostrana al sapore di brace. Ogni volta era una festa»

di **Chiara Amati**
foto di Slavica Veselinovic

Quando ho nostalgia di casa, chiudo gli occhi e avverto gli aromi dell'infanzia

Da nerd sull'orlo del licenziamento a sex columnist della rivista #Audrey per cui lavora. È un'inconsueta Lodovica Comello quella che in «Extravergine» — la sit com al femminile (diretta da Roberta Torre, prodotta da Publispei e tratta dall'omonimo libro di Solferino) in onda alle 21,15 su FoxLife che dell'olio ha solo il nome — veste i panni di Dafne Amoroso, 29enne illibata di origini pugliesi a Milano. Dove, tra malintesi ad alto tasso di ironia, subisce una trasformazione inattesa. Fuori dal set Lodovica — cantante, attrice, conduttrice televisiva e radiofonica classe 1990 — non ha conti in sospeso con l'amore. «Vivo una storia intrigante con mio marito Tomas. Un tipo che non regala rose, ma che ama conquistare in cucina — racconta —. Il suo piatto forte? Da argentino doc, la carne: le costine di maiale glassate al forno sono irresistibili. Lui le accompagna a una purea di patate americane. Io, che sono di San Daniele del Friuli, ci vedo bene la polenta». Quella bianca che nonna Renza le preparava da piccola. «Quando ho nostalgia di casa, chiudo gli occhi e la rivedo intenta a "menare la mèscule" nel paiolo di rame. Mia sorella e io intorno, piatti tra le mani, ad aspettare quella fetta morbida che solo lei sapeva tagliare e tenere in bilico su un filo di cotone». Oggi nonna Renza attende Lodovica, di ritorno dalle tournée, con il frico, piatto della tradizione contadina a base di formaggi e patate. «A tavola amo la semplicità. Ma non rinuncio alla ricercatezza. Quella dei locali stellati che adoro sperimentare. A patto di poter fare scarpetta e leccarmi le dita».

© RIPRODUZIONE RISERVATA

Ultra famoso o meno, al ristorante amo fare scarpetta È la mia piccola trasgressione